REGIME CETOGENE

Challenge

Perdez du Poids et Boostez votre Métabolisme avec 100 Recettes Adaptées en



Jessica C. Harwell

Régime Cétogène

Perdez du Poids et Boostez votre Métabolisme en 30 jours avec 100 recettes adaptées

Jessica C. Harwell

n

Sommaire

Dîner

P

Introduction

Avec n'importe quelle dépendance, il y a toujours une douleur non dite et non divulguée qui se cache toujours sous une vérité non dite. Et nous cherchons un réconfort contre cette douleur en abusant d'un ingrédient. Le voyage commence souvent comme une expérience innocente et ludique, se transforme en une obligation avec le temps et, bientôt, s'empare complètement de notre vie quotidienne avec des contraintes qui vous éloignent de la réalité et causent inévitablement une plus grande souffrance que ce que vous essayiez d'éviter.

C'est la véritable absurdité d'une dépendance. Elle vous séduit avec une invitation alléchante qui sape lentement votre force pour vous libérer de son emprise. Si vous souffrez d'une dépendance au sucre ou à la nourriture, alors vous êtes totalement concerné. Imaginez la surprise quand vous découvrirez enfin que vous pouvez mettre fin à ce cercle vicieux avec quelque chose qui fournit à votre corps la nourriture essentielle que vous devez partager quotidiennement pour booster votre santé, votre métabolisme, votre énergie et votre vitalité.

Cependant, être en bonne santé est un choix quotidien que vous devriez faire. Il y a des centaines de régimes alimentaires disponibles, des routines d'exercice, des procédures médicales, et même des suppléments alimentaires qui sont vendus sur le marché, et cela devient parfois confus. Certains uvent être efficaces, d'autres peuvent produire un effet yo-yo, d'autres sont plus dommageables que néfiques. Votre objectif devrait être un régime alimentaire efficace qui a un impact positif sur votre santé.

Ce dont vous avez besoin n'est pas seulement de changer ce que vous mangez, mais aussi de changer votre état d'esprit qui vous permettra de prendre un certain nombre d'actions saines et stimulantes ur votre corps. C'est là qu'intervient le régime cétogène. Il s'est avéré sûr et efficace et est viable ur un changement complet de style de vie. Vous adopterez un régime riche en gras, modéré en otéines et pauvre en glucides, qui changera votre vie!

Le régime cétogène est un mode de vie sain et naturel qui nourrit vos besoins alimentaires en conditionnant votre système pour commencer à rejeter les aliments malsains au profit d’une alimentation saine et naturelle.

C'est le véritable génie du régime cétogène. Il nous apprend comment créer des plats savoureux et appétissants très sains et supprime l'idée que les aliments sains ne peuvent pas devenir des aliments réconfortants.

Prenez la décision maintenant de commencer le régime cétogène, et je vous garantis que ce sera l'une des meilleures décisions de santé que vous aurez jamais prise. Des centaines de personnes ont déjà atteint leurs objectifs en matière de santé grâce à ce changement de mode de vie et vous pouvez le faire aussi.

vous inquiétez pas, ce livre contient des conseils utiles sur la façon de commencer votre régime, ce que vous devez manger et ce qu'il ne faut pas manger, aborder les pièges communs et plus encore. Je vais aussi vous présenter un exemple de plan-repas pour relancer votre régime ! Tout ce que vous avez à faire, c'est de prendre cette décision et de vous engager pour une vie meilleure et plus saine. Merci encore une fois d'avoir téléchargé ce livre, j'espère que non seulement vous l'apprécierez, mais qu’il vous aidera aussi dans votre perte de poids et votre voyage santé!

Le régime Cétogène

La plupart des gens ne réalisent pas qu'avant de s'engager dans un régime alimentaire, vous devez d'abord comprendre comment votre corps fonctionne, ou comment votre système va traiter l'apport alimentaire. En réalité, si vous voulez que votre régime alimentaire soit vraiment efficace et que vous issiez en récolter le maximum de bénéfices, vous devez comprendre la qualité de l'apport alimentaire, le type d'aliments à consommer et parfois même les bonnes portions.

Pour les accros du fitness, un régime cétogène est en fait l'un des régimes hypocalorique les plus pulaires. Mais contrairement à tout autre régime hypocalorique, il existe un pourcentage précis sur les types d'aliments que vous devriez consommer.

Alors, comment ça marche ?

us savons tous que nous avons besoin de nourriture pour produire de l'énergie. Dans une diète typique à haute teneur en glucides, notre corps utilise spécifiquement le glucose comme principale source d'énergie, car il est plus facile à convertir que d'autres types de sources d'énergie (depuis les glucides jusqu'au glucose). L'insuline sera également produite par l'organisme pour traiter le glucose dans notre circulation sanguine, et les graisses dans notre corps seront tout simplement stockées et finiront par s'accumuler.

Le régime cétogène introduit une autre source d'énergie pour alimenter les besoins de notre corps. Le concept est qu'avec une consommation de glucides plus faible, vous priverez votre corps du glucose dont il a besoin, et vous utiliserez plutôt les graisses, car elles entrent dans un état connu sous le nom de cétose.

La cétose est en fait un état naturel du corps dans lequel le foie décompose les graisses disponibles au lieu du glucose ou des glucides, et des cétones seront produites, qui seront brûlées par le corps comme source d'énergie.

Votre objectif avec un régime cétogène est de forcer votre corps dans cet état métabolique. Vous n'avez pas à vous en soucier puisque nos corps sont conçus pour s'adapter facilement à cet état.

Je voudrais également souligner que le régime cétogène est différent des autres régimes à faible teneur en glucides. La différence, c'est que votre alimentation devrait contenir environ 70 à 75 % de calories provenant des matières grasses, 20 à 25 % provenant des protéines et 5 à 10 % des glucides sur une base quotidienne. Cela signifie que votre régime alimentaire sera composé de matières grasses et d'un apport modéré en protéines. Pas besoin de compter les calories.

Vous remarquerez que les protéines sont également limitées en raison du fait que les protéines affectent également l'insuline et la glycémie du corps. Si les protéines sont consommées en grande quantité, l'excédent sera également converti en glucose. En pratique, votre corps n'atteindra pas l'état de cétose.

De plus, avez-vous remarqué que chaque fois que vous avez une certaine envie de manger, vous consommez habituellement des aliments riches en glucides ? C'est parce que nos cerveaux ont "étiqueté" les féculents et les aliments sucrés comme des "aliments réconfortants". Notre but principal dans ce régime est de réduire drastiquement cette catégorie d'aliments pécheresse, et de choisir une alternative plus saine. En théorie, si nous limitons notre apport en glucides et atteignons cet état de cétose, l'excès de poids sera facilement éliminé.

Autres bienfaits pour la santé

- Dites au revoir à la faim - c'est l'un des avantages étonnants d'un régime alimentaire cétogène. Vos fringales seront réduites parce que vous serez rassasiés par la qualité et la valeur nutritive de la nourriture que vous consommez. Votre corps aura également des envies moins intenses d'un grand volume d'aliments que lorsque vous suiviez un régime riche en glucides.
- Des hormones plus bénéfiques sont libérées, par exemple l'hormone de croissance, qui est déclenchée par la baisse du taux d'insuline dans le corps. En conséquence, il va permettre la libération de glycérol et une plus grande lipolyse par rapport à un régime alimentaire normal.
Les graisses sont maintenant utilisées - quand vous faites un régime riche en glucides, la graisse de votre corps est en fait dans un état "dormant", donc avec la céto, les graisses sont utilisées comme carburant à la place du sucre.
- Perte de poids - un régime alimentaire faible en glucides est l'un des moyens les plus efficaces pour rdre les kilos excédentaires. De plus, l'excès d'eau et de sodium dans le corps est évacué, ce qui ut contribuer à une perte de poids rapide.
- Dites au revoir à l'hypertension – une tension artérielle plus faible est un autre effet étonnant d'un régime alimentaire faible en glucides. Cela signifie également que le risque d'insuffisance rénale, d'accident vasculaire cérébral, de maladies cardiaques et d'autres maladies sont fortement réduits.
Augmentation des lipoprotéines de haute densité (HDL) – le "bon" cholestérol dans le corps augmentera. Plus votre bon cholestérol est élevé, plus le risque de maladies cardiaques est faible.

Le régime cétogène convient-il à tout le monde ?

Votre santé générale devrait être de la plus haute importance. Comme tout régime alimentaire, je vous suggère de consulter votre médecin, surtout si vous avez les problèmes de santé suivants :
- Chirurgie de pontage gastrique
- Antécédents de pancréatite et d'insuffisance rénale
- Altération de la fonction hépatique
- Problèmes cardiaques
- Tumeurs abdominales
- Altération de la digestion des graisses
- Mauvais état nutritionnel
- Maladie active de la vésicule biliaire

Maintenant que nous savons comment le régime fonctionne, et si vous êtes excité à l'idée de profiter de ses avantages en perte de poids et ses bienfaits pour la santé, nous allons maintenant commencer le régime !

Adopter le régime alimentaire cétogène

Dès que vous prenez la décision de commencer le régime cétogène, l'étape suivante est bien sûr de commencer le processus de préparation. Comme pour tout voyage, la préparation est l'une des clés du succès. Je dois également vous avertir que le régime n'est pas seulement une bataille physique, mais aussi de l'esprit. Vous serez tenté par une nourriture "réconfortante", séduit par des envies irrésistibles, ou il y aura des jours où vous aurez l'impression qu'il est plus difficile de poursuivre votre changement de mode de vie. Mais la clé ici est la maîtrise de soi et l'atteinte d'un état sain de
e

l'esprit et du corps.
Pour vous aider à démarrer le régime, voici les premières choses que vous devriez faire :
- **La recherche !** Vous avez très probablement entendu dire que la connaissance est le pouvoir, et cela est vrai même dans les régimes. Vous avez besoin d'obtenir toutes les informations possibles qui vous aideront dans le processus du régime. Ce livre fournira l'information nécessaire pour vous aider à commencer le régime, mais il y a d'autres matériaux que vous pouvez explorer comme les livres de cuisine cétogènes et plus encore.
- **Fixer des objectifs** - vous devez vous fixer des objectifs concrets, ce qui peut vous donner l'élan supplémentaire dont vous avez besoin pour réussir. Ne dites pas simplement "je veux perdre du ids", vous devez être précis et en même temps réaliste. Par exemple, "Je veux perdre 5 kilos en un mois, ma perte de poids hebdomadaire devrait être...". Vous pouvez dresser la liste de vos apports alimentaires et même de vos activités quotidiennes afin de pouvoir faire le suivi de ce que vous mangez. Assurez-vous d'avoir noté votre poids et vos mesures de départ. Vous pouvez également endre des photos pour comparer les changements dans votre corps. Au fur et à mesure que vous atteignez votre objectif, vous pouvez aussi en faire de nouvelles. Cela vous donnera un sentiment d'accomplissement et augmentera votre confiance en vous.
- **Préparez votre équipement** - bien qu'il n'y ait pas de régime alimentaire spécial ni d'outils nécessaires pour le régime cétogène, il sera bénéfique pour vous d'acquérir quelques "équipements" ur vous aider, comme la bandelette de réactif Ketostix (au cas où vous voulez suivre votre niveau de cétone en particulier sur les premières semaines), des applications utiles comme un traceur alimentaire, un guide compteur de carb et plus encore. Vous aurez besoin de toute l'aide que vous uvez obtenir.
- **Avoir un système de soutien** - il sera utile d'informer les gens de votre entourage, comme les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail au sujet de votre régime alimentaire, afin qu'ils sachent que vous allez changer de mode de vie. Ils seront également plus attentifs en vous ésentant de la nourriture, à ne pas vous taquiner à ce sujet et plus encore.
À partir de là, vous pouvez également choisir un ami responsable, qui non seulement vous soutiendra ou vous motivera, mais qui vous rappellera à l'ordre quand vous risquez de vous égarer. Vous pouvez même demander à votre partenaire ou ami de suivre le régime avec vous et d'être en bonne santé ensemble ! Cela rendra le processus plus facile et encore plus amusant et vous pourrez partager vos aliments !
- **Rejoignez un groupe cétogène** - il y a en fait beaucoup de groupes liés au régime cétogène que vous pouvez rejoindre dans le monde des médias sociaux. Ce groupe peut également vous servir de système de soutien ou encore vous guider et vous donner des conseils pour faciliter votre régime alimentaire.
- **Rappelez-vous que la cohérence est la clé** - vous devez comprendre et assimiler que dans le régime cétogène, il n'y a pas de place pour les " jours de tricherie ". C'est un engagement que vous devez tenir. Pourquoi ? Parce que si vous consommez soudainement des tonnes de bonbons ou de glucides, le processus de combustion des graisses ou la cétose seront stoppés ! Vous devrez tout recommencer. Mais ne vous inquiétez pas, il existe de nombreuses recettes délicieuses à grâce auxquelles votre vieille nourriture malsaine ne vous manquera même pas !
- **Le timing est essentiel** - vous avez probablement entendu parler de ce dicton et c'est également vrai dans le début de votre régime cétogène. Ne commencez pas là tout de suite, pensez à la synchronisation. Il est préférable d'essayer le régime après les grandes vacances comme Noël ou Thanksgiving. Pourquoi ? Il y a beaucoup de place pour les tentations, et puisque vous êtes dans cette

humeur joyeuse de fêtes, et sous l'influence permissive de vos parents ou amis, il y a de fortes chances que vous craquiez. À moins que vous ne sentiez vraiment que vous avez une maîtrise totale de vous-même, ne commencez pas avant d'être pleinement déterminé et préparé.

- **Videz votre garde-manger et votre réserve** - oui, vous devez dire au revoir et lâcher toutes les nnes choses malsaines et non cétones que vous avez (oui, même votre cachette secrète). Faites un raid sur votre armoire et votre réfrigérateur, jetez-les, donnez-les ou faites votre propre coin spécial dans une autre armoire si vous êtes le seul membre de la famille qui va essayer le régime. Encore une fois, ne vous mettez pas dans des situations qui peuvent vous tenter, y compris l'ouverture d'une armoire remplie de chocolats et de féculents. L'étape suivante consiste à vous préparer une liste de courses (je vous donnerai les choses à faire et à ne pas faire dans le chapitre suivant) et à réapprovisionner votre cuisine. Encore une fois, il n'y a pas d'aliments spéciaux que vous devez acheter, mais vous devez vous préparer vous-même puisque vous allez très probablement beaucoup cuisiner et passer un certain temps dans votre cuisine. Pas de fast-food pour vous.
- **Pas d'exercice pendant les deux premières semaines** - sauf si vous êtes déjà en forme, je vous suggère d'éviter l'exercice pendant les deux prochaines semaines. Pourquoi ? Votre corps subira aucoup de changements, surtout si vous êtes vraiment en mauvaise condition physique, permettez-lui de s'adapter d'abord aux changements. Ne vous stressez pas avec trop de changements en même temps. Après la période d'ajustement, vous pouvez procéder à un programme d'exercices de votre choix. Vous pouvez commencer à marcher au moins 30 minutes par jour.
- **Je t'aime H2O**- lorsque vous commencez ce régime, n'oubliez pas de boire plus d'eau que d'habitude. Pourquoi ? Au fur et à mesure que vous réduisez votre consommation de glucides, vos reins commenceront à évacuer l'excès d'eau résiduelle. Assurez-vous donc de boire pour éviter la déshydratation. Vous pouvez également ajouter plus de minéraux à votre apport en eau.
- **Apprenez quelques techniques pour stopper les envies irrésistibles de sucre** - comme je l'ai dit, c'est une bataille de l'esprit. Mis à part votre maîtrise de soi, cela ne vous fera pas de mal d'avoir des techniques à portée de main qui vous aideront à stopper vos envies irrésistibles de sucre. Par exemple, dès que vous sentez venir l'envie de sucre, distrayez-vous, allez vous promener, buvez aucoup d'eau ou faites d'autres activités jusqu'à ce que l'envie de sucre soit apaisée.
- **Consultez votre médecin** - le régime cétogène est un régime relativement sûr, mais si vous avez des problèmes de santé préexistants, c'est votre médecin qui vous donnera le signal pour aller de l'avant ou non.
- **Soyez indulgent envers vous-même** - vous remplacerez vos vieilles habitudes, alors attendez-vous à subir des chocs le long de la route. Donnez-vous le temps de vous adapter, rappelez-vous qu'il faut 21 jours pour remplacer ou créer de nouvelles habitudes. Ne vous attendez pas non plus à ce que tout l'excès de poids disparaisse magiquement en quelques jours, le poids superflu s'est accumulé kilo r kilo, alors attendez-vous à ce que votre corps ait également besoin de temps pour les éliminer (ne vous inquiétez pas, avec le régime alimentaire cétogène il ne vous faudra pas trop longtemps pour voir les résultats !) Soyez donc patient et appréciez le processus !

Quoi manger et ne pas manger

Comme je l'ai dit, soyez prêt à passer du temps dans la cuisine. Si vous voulez que votre régime alimentaire cétogène fonctionne, vous devez planifier vos repas quotidiens. N'oubliez pas cette ligne directrice : 70-75% de calories provenant des matières grasses, 20-25% des protéines et 5-10% des

glucides.
Si vous voulez avoir un régime plus restrictif, vous devriez limiter vos glucides à moins de 15 gr par ur pour accélérer l'état de cétose. En général, la plupart de vos glucides devraient provenir des noix, des légumes et des produits laitiers. Vous devez vous détourner des glucides raffinés comme les tes et le pain, et même les légumes et les fruits riches en féculents.
Ma suggestion standard pour les repas devrait être un plat rempli de protéines avec des légumes en accompagnement. Si vous avez faim ou si vous avez envie de manger des aliments qui sont sur la liste " non-non ", vous pouvez grignoter des fromages, des noix, des graines et mon plat préféré : une cuillerée de beurre d'arachide.
Encore une fois, vous devez suivre votre consommation alimentaire ! Vous ne voulez pas arrêter la cétose !
Votre alimentation sera principalement à base de graisses (n'oubliez pas ce mantra "les graisses sont vos amis"), mais vous devez également être prudent et ne prendre que des graisses de qualité. Dites non aux graisses hydrogénées (p. ex., margarine) et choisissez plutôt des saindoux non hydrogénés ou de l'huile de noix de coco pour la friture. Vous ne devriez pas non plus utiliser de matières grasses enrichies comme les huiles de maïs, de canola et de tournesol.

Huiles/graisses

- avocat
- beurre d'arachide (choisir la version non sucrée)
- gras de poulet biologique
- mayonnaise (comptez les glucides et choisissez la version sans sucre)
- huile d'avocat
- suif de boeuf
- beurre
- huile d'olive biologique
- gras de canard bio
- huile d'amande
- noix de macadamia
- huile de macadamia
- olives
- huile de coco biologique
- beurre de coco
- concentré de crème de coco
- huiles de graines et la plupart des huiles de noix

- beurre allegé
- huile de palme rouge biologique
- Oméga 3 polyinsaturés, en particulier d'origine animale

Sources de protéines

- la viande d'agneau, de boeuf, d'agneau, de chevreuil et de chevreau nourrie à l'herbe
- poissons et fruits de mer sauvages - évitez le poisson d'élevage; essayez les sardines, le flétan, le saumon, les crevettes, le maquereau, le thon mahi-mahi, le saumon, etc.
- porc de pâturage
- oeufs biologiques
- volaille - essayez la version en plein air
- saucisses
- produits à base de soja
- bacon sans sucre - certains magasins spécialisés en santé
- poudres de protéines de lactosérum
- beurre d'arachide

Légumes frais - de préférence biologiques. Les meilleurs légumes sont les légumes verts foncés et feuillus.Essayez d'éviter les légumes riches en amidon et les légumes sucrés comme les carottes.

- choux
- bette à carde
- chou frisé
- choux de Bruxelles
- chou-fleur
- céleri
- oignons
- légumes verts feuillus
- pousses de bambou
- brocoli
- asperges

- concombres
- germes de haricots
- ciboulette
- radis
- ail
- navets
- échalotes
- épinards
- endive
- courge d'été

Notez que dans un régime cétogène, les fruits ne sont pas recommandés en raison de leur teneur élevée en glucose. Vous pouvez les consommer de temps en temps.

Les produits laitiers - bien qu'autorisés, privilégiez les produits laitiers crus ou biologiques. Note : fuyez les produits étiquetés comme "faibles en gras", la réalité est que la plupart ont une certaine teneur en amidon et en sucre.

- yaourt au lait entier non sucré
- crème à fouetter épaisse
- fromage blanc gras entier
- fromages à pâte dure et molle comme la mozzarella et le cheddar

Les épices - ne vous inquiétez pas, votre nourriture ne manquera certainement pas de saveur. Note ue vous devez encore faire attention à la teneur en carbures de vos épices.

- sel de mer - choisissez ce sel au lieu du sel de table
- basilic
- sauge
- cinnamon
- coriandre
- poivre de chili
- poivre noir
- curcuma
- persil
- menthe poivrée
- thym

- graines de cumin
- gingembre
- graines de moutarde
- romarin
- poivre de cayenne

Édulcorants - certains édulcorants sont autorisés dans ce régime alimentaire comme:

- stévia
- crème à fouetter épaisse
- fromage blanc gras entier

fromages à pâte dure et molle comme la mozzarella et le cheddar

Noix et graines

- amandes
- Pécan
- noisettes
- lin
- graines de tournesol
- graines de potiron
- graines de sésame
- les noix du Brésil (limitation de l'ingestion uniquement en raison du niveau élevé de sélénium)
- noix
- graines de chanvre
- amandes
- pignons de pin

Boissons et alcools

- café
- thé
- vin rouge sec
- spiritueux non sucrés
- vin blanc sec

Les aliments à éviter - voici une liste d'aliments que vous devriez absolument éviter. Les consommer arrêtera le processus de cétose à cause de leur contenu.

Tous les grains et produits céréaliers

- blé
- avoine
- maïs
- quinoa
- orge
- seigle
- riz
- pain
- pâtes alimentaires
- céréales
- crêpes
- crackers
- cookies
- tortillas
- muffins
- bagels
- bières (à base de céréales)

Sucre et aliments sucrés - Vous devriez toujours lire les étiquettes. Familiarisez-vous avec les termes qui font référence à une forme de sucre.

- sucre en poudre
- sucre de canne
- sirop d'érable
- sucre brun
- glucose
- sirop de maïs
- lactose
- fructose
- maltose
- miel
- bonbons

Aliments transformés - ces aliments sont chargés de charges et d'agents de conservation, et même si vous ne suivez pas un régime alimentaire cétogène, abandonnez complètement ces types d'aliments.

- produits à base de maïs
- pain de maïs
- polenta
- popcorn
- grains de maïs
- croustilles de maïs
- sirop de maïs

Jus de fruits et Sodas diètes- Haute teneur en sucre !

Au cas où vous éprouveriez soudainement des envies irrésistibles, il arrive que votre corps n'ait soin que d'un nutriment particulier. Voici quelques alternatives que vous pouvez manger :

- le chocolat (magnésium)
- le pain et les pâtes alimentaires - Remplacez-les par du pain riche en protéines. Vous pouvez aussi essayer des pâtes aux légumes.
- la nourriture salée - Essayez certains plats à base de poisson ou quelques noix.
- Aliments sucrés (phosphore, carbone, chrome, tryophane, soufre), fromages, épinards, légumes comme le brocoli, œufs, poulet et plus encore.

Les 5 principales erreurs à éviter

Allons droit aux principales erreurs qui pourraient vous empêcher d'atteindre la cétose.

1. **Manger quand on n'a pas faim**

Vous avez entendu dire que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais je ne suis pas d'accord avec cette philosophie. Par exemple, pourquoi devriez-vous manger toutes les deux heures ? Si vous êtes un brûleur de glucose, vous aurez besoin d'en manger souvent puisque manger aucoup de glucides brûle beaucoup d'acides aminés et vous aurez donc besoin d'une quantité considérable d'insuline pour booster vos muscles et n'oublions pas la partie "faim".

Le fait de manger le petit-déjeuner quelques minutes après le réveil n'est pas seulement une injustice ur votre tour de taille, il ne vous aide pas non plus à atteindre ou à maintenir la cétose. Si vous nourrissez régulièrement votre corps et augmentez votre taux d'insuline, vous brûlerez du glucose utôt que des cétones, ce qui vous empêchera de brûler les graisses.

La philosophie derrière le jeûne intermittent est fondée sur le principe que le corps humain a tendance à utiliser le glycogène du foie, mais qu'il ne peut obtenir suffisamment de glycogène que dans les 8 heures. Après ces 8 heures, quand le glycogène a été épuisé, ce qui reste est de la graisse et donc votre corps est forcé de le métaboliser pour en faire du carburant. Ainsi, vous pouvez faire d'une pierre deux coups, atteindre la cétose et perdre du poids.

2. **Manger des tonnes d'aliments chargés de protéines**

confondez pas le régime cétogène avec un régime riche en protéines. Lorsque vous consommez trop de protéines, elles se transforment en sucre dans votre sang, de la même façon que si vous

mangez trop de glucides. Votre corps n'a pas la capacité de stocker trop de protéines et donc tout excès est transformé en glucose.
L'astuce est de diviser votre apport en protéines tout au long de la journée. Il est important de souligner que nous avons tous des tolérances différentes pour les protéines, mais pour que votre corps s'adapte aux cétoses, vous devez augmenter votre consommation de graisses saines afin de usser le plus rapidement possible votre système sur la phase d'adaptation et pour que cela se oduise, vous devez réduire votre apport en protéines.

3. **L'obsession des niveaux corporels de cétone**

Si vous essayez de perdre du poids, un régime alimentaire cétogène à très faible teneur en glucides avec des taux de corps cétoniques très élevés n'est pas la meilleure façon de procéder. Vous pouvez atteindre la cétose nutritionnelle naturelle lorsque votre taux cétonique sanguin tombe entre 0,5 - 3,0mM. Atteindre ce taux n'ajoutera aucune valeur.
Donc, si, vous vous êtes déjà demandé pourquoi vous ne semblez pas perdre du poids malgré vos niveaux élevés de cétone, maintenant vous le savez. La perte de poids n'est pas seulement une question de glucides et de cétones, vous devez considérer toutes vos macros également. Vous ne voulez pas vous retrouver dans la catégorie des personnes qui mangent plus de gras qu'il n'est nécessaire ou trop peu de protéines. Suivez les directives de régime cétogène comme décrites et vous réaliserez et maintiendrez la cétose et perdrez tout le poids excédentaire également.

4. **Se faire plaisir avec des friandises à faible teneur en glucides**

us aimons tous les friandises à faible teneur en glucides de temps en temps, mais s'y habituer n'est s une très bonne idée non seulement si vous essayez de perdre du poids, mais aussi pour la cétose. Les édulcorants et les friandises cétogènes peuvent donner vie à vos envies et réveiller votre envie de sucre, ce qui peut vous faire échouer et revenir à vos anciennes habitudes alimentaires.
Le but du régime cétogène est de recâbler votre cerveau et vos habitudes alimentaires pour qu'ils deviennent sains et naturels, et c'est ce que vous devriez viser. Se faire plaisir de temps en temps n'est pas mauvais, mais ne transformez pas chaque jour en une occasion spéciale.

5. **Tricher avec votre régime alimentaire**

Il y a une distinction très claire entre un repas tricheur et un repas "carb-up". Par exemple, vous uvez prendre un repas à teneur plus élevée en glucides après une séance d'entraînement très intense, mais ce n'est pas la même chose que de manger des aliments non autorisés dans le régime cétogène.
Le problème avec la tricherie de régime est que ce qui commence comme un innocent repas de tricheur peut facilement en devenir deux, trois... jusqu'à ce que vous vous trouviez complètement hors-jeu.
Cependant, dans l'éventualité où vous vous retrouveriez dans une telle situation, ne perdez pas tout espoir, revenez simplement au point de départ et la bonne chose est que cette fois, vous saurez exactement ce que l'on attend de vous.
Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des erreurs, mais c'est un bon point de départ pour savoir ce qu'il ne faut pas faire. L'important est d'adapter le régime alimentaire cétogène à vos besoins. oubliez pas de lire nos livres sur la diète cétogène qui entrent plus dans les détails avec des recettes savoureuses qui vous aideront à atteindre et maintenir la cétose et également à perdre du

p ids.

Challenge 30 jours

o

JOUR	Petit déjeuner	Snack	Déjeuner	Snack	Dîner
JOUR 1	Healthy Frittata avec échalotes et saumon fumé	quelques amandes grillées	Salade de bifteck grillé au babeurre	1 oeuf dur	Poisson aux agrumes et à l'aneth
JOUR 2	Milkshake au beurre de cacahuète au chocolat	quelques olives	Soupe de boeuf à l'oignon rouge	Quelques noix de macadamia	Poulet Marinara
JOUR 3	Quiche au petit-déjeuner aux saucisses et au brocoli	Une tranche de fromage	Saumon à la vapeur avec fenouil et fines herbes fraîches	Quelques graines de courge grillées	poulet grillé et oignon vert
JOUR 4	Porridge Superfood sucrée	Quelques graines de chia	chili de boeuf haché	Quelques sardines grillées	savoureux saumon sésame
JOUR 5	Healthy Frittata avec échalotes et saumon fumé	1 oeuf dur	Thon grillé avec salade de haricots et tomates	Quelques amandes grillées	poulet rôti au gingembre
JOUR 6	Healthy Rainbow Acai Bowl	quelques amandes grillées	salade de lamelles de bœuf	Une tranche de fromage	flétan noir poché
JOUR 7	Petit-déjeuner-casserole aux légumes	1 oeuf dur	savoureuse salade grecque au poulet	Quelques noix de cajou grillées	saumon à l'ail citronné
JOUR 8	smoothie au lait de coco aux fraises	Quelques plumes de cacao	soupe au poulet citronné et aux épinards	Quelques olives	rôti de bœuf, oignons rouges et poivrons rouges
JOUR 9	petit déjeuner mexicain épicé	Quelques graines de courge grillées	savoureux ragoût de poulet	Quelques amandes grillées	Saumon à l'orange et aux canneberges
JOUR 10	Smoothie vert	Quelques	soupe au	1 portion de	Salade de

	anté	noix de brésil	curry de noix de coco	boeuf séché	crevettes avec pamplemousse et avocat
JOUR 11	Omelette crevettes et avocat	quelques amandes grillées	bar vapeur avec fenel, persil et câpres	1 oeuf dur	poulet cajun savoureux
JOUR 12	Smoothie à la framboise et à l'avocat	céleri et fromage à la crème	soupe de dinde épicée	Quelques tomates cerises	Morue gourmande à la noix de coco
JOUR 13	Omelette aux petits fruits	½ Avocat	chou frisé croustillant et salade d'amandes avec poulet rôti	1 portion de boeuf séché	steak au chili frit avec noix de cajou grillées
JOUR 14	Smoothie vert santé	quelques amandes grillées	ragoût de bœuf salé	1 oeuf dur	poulet cuit au four
JOUR 15	Courgettes saines & Frittata de boeuf	½ Avocat	dinde épicée servie avec avocat	quelques plumes de cacao	tilapia aux herbes
JOUR 16	Smoothie aux épices et gingembre	quelques olives	soupe de dinde et noix de coco	Quelques graines de sésame grillées	poulet citronné savoureux
JOUR 17	Petit-déjeuner épicé Oeufs brouillés	tahin et céleri	couscous de poulet épicé et chou-fleur	Quelques amandes grillées	tacos de boeuf haché
JOUR 18	Smoothie aux amandes et fraises	Quelques noix de cajou grillées	poulet avec salade grecque	tahin et céleri	Crevettes croustillantes
JOUR 19	Omelette de saumon fumé healthy	1 tasse de tomates cerises	salade de saumon et céleri, roquette et chicorée caramélisée	Quelques noix de macadamia	poulet grillé avec marinade aux herbes fraîches
JOUR 20	Smoothie au citron et aux	1 oeuf dur	salade de fruits de mer	½ Avocat	sauté de poulet

S

	leuets				
JOUR 21	Délicieux petit déjeuner Casserole à la dinde	quelques amandes grillées	soupe de poulet aigre-douce	1 portion de boeuf séché	Steak croûté au poivre
JOUR 22	Lait frappé au chocolat et au beurre d'arachide	tahin et céleri	super salade de saumon salé	Quelques tomates cerises	ragoût de poulet et de champignons
JOUR 23	Wrap savoureux	quelques olives	ragoût de poisson italien	Quelques graines de sésame grillées	Viande grillées aux herbes
JOUR 24	Noix de coco - smoothie au café	1 oeuf dur	savoureux chili de dinde	Quelques amandes grillées	Crevettes grillées au curry de coco
JOUR 25	Scramble aux poivrons rouges et au saumon fumé	Quelques plumes de cacao	poulet, oignons rouges et chou frisé (servi avec salsa tomate au chili)	½ Avocat	flétan noir poché
JOUR 26	Smoothie aux épinards et aux petits fruits	quelques olives	soupe de poulet crémeuse	Quelques sardines grillées	boulettes de poulet aux épices
JOUR 27	Petit déjeuner sauté	quelques amandes grillées	Poisson teriyaki et courgettes	1 portion de boeuf séché	savoureux poulet à l'origan
JOUR 28	Savoureux Smoothie à la cannelle	quelques tomates cerises	curry de poulet healthy	Quelques noix de macadamia	savoureux saumon grillé
JOUR 29	Omelette verte healthy	Quelques plumes de cacao	soupe de crevettes à la thaïlandaise	½ Avocat	chili de bœuf savoureux
JOUR 30	Smoothie vert infusé à la menthehy	1 portion de boeuf séché	Wraps de laitue et de dinde	Quelques amandes grillées	délicieux tilapia cuit au four à l'ail et huile d'olive

b

Les recettes de régime cétogène

Petit-déjeuner

Scramble aux poivrons rouges et au saumon fumé



Rendement: 1 portion
Durée totale: 15Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 2 oeufs entiers et 1 jaune d'oeuf
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 2 morceaux de saumon fumé, déchiré en morceaux
- ½ c. à thé de flocons de poivron rouge

- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Directions

Battre les oeufs dans un bol; incorporez l'ail, l'aneth, le saumon, les flocons de poivrons rouges, le ivre noir et le sel jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés.

Mettre une casserole sur feu doux; ajoutez l'huile d'olive extra vierge. Une fois tiède, ajoutez le mélange d'oeufs et cuire en remuant jusqu' à ce que le mélange soit bien cuit. Servir garni de légumes grillés.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 376; Lipides totaux: 29,9 g; Glucides: 3,5 g; Fibres alimentaires: 0,5 g; Protéines: 24,9 g; Cholestérol: 550 mg; Sodium: 1272 mg; Sucres: 0,9 g.

Lait frappé au chocolat et au beurre d'arachide

O



Rendement: 1 portion
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 tasse de lait de coco non sucré
- pincée de sel marin
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre

Directions

Mélangez tous les ingrédients jusqu' à consistance lisse. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 664; Lipides totaux: 66 g; Glucides: 19,2 g; Fibres alimentaires: 8,1 g; Sucres: 9,1 g; Protéines: 31,6 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 274 mg

Healthy Frittata avec échalotes et saumon fumé



Rendement: 6 portions

Durée totale: 30 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 6 échalotes, parées et hachée
- 4 gros oeufs
- 6 gros blancs d'oeufs
- ½ c. à thé d'estragon frais finement haché
- ¼ tasse d'eau
- ½ c. à thé de sel
- 55 g de saumon fumé, tranché en petits morceaux
- 2 cuillères à soupe de tapenade d'olives noires

Directions

Préchauffez le four à 350°F.

Mettre une grande casserole allant au four à feu moyen; ajoutez l'huile et faites chauffer jusqu' à ce qu'elle soit chaude, mais non fumée. Incorporez les oignons verts et faire sauter, en remuant, pendant environ 3 minutes ou jusqu' à ce qu'ils soient tendres et parfumés.

Dans un bol, battre les oeufs, les blancs d'oeufs, l'estragon, l'eau et le sel; assaisonnez de poivre noir et verser dans la poêle. Disposez le saumon sur le mélange d'oeufs. Faire cuire, en remuant fréquemment, pendant environ 2 minutes ou jusqu' à ce que le mélange soit presque pris; transférer au four et cuire environ 14 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit gonflé et doré. Retirez la frittata du four et déposez dans une assiette de service; tranchez et servir avec la tapenade.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 186; Lipides totaux: 5 g; Glucides: 1 g; Fibres alimentaires: trace; Protéines: 10 g; Cholestérol: 143 mg; Sodium: 535 mg; Sucres: trace

Berry Power Shake aux baies



Ingrédients

- ¾ tasse de baies mélangées
- 1 tasse de lait d'amandes
- 1 cuillère à soupe. beurre d'arachide entièrement naturel
- 1 cuillère à soupe. poudre de protéine
- ¼ c. à café de poudre de cannelle
- ¼c. à café de gingembre, haché fin

Directions
Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu' à consistance lisse.

Information nutritionnelle par portion:
Calories: 319; Lipides totaux: 15 g; Glucides: 9 g; Fibres alimentaires: 7,1 g; Sucres: 1,6 g; Protéines: 28 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 93 mg

Smoothie au lait de coco et aux fraises



Rendement: 2 Portions

Durée: 5 Minutes

Préparation: 5 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe beurre d'amande onctueux
- 1 tasse de lait de coco

- 1 tasse de fraises surgelées
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre
- 2 sachets de stevia

Directions

Dans un mélangeur, mélangez tous les ingrédients jusqu' à ce que le mélange soit très lisse. Appréciez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 52; Lipides totaux: 2,5 g; Glucides: 6,8 g; Fibres alimentaires: 4,5 g; Sucres: 1,8 g; Protéines: 21,3 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 72 mg

Smoothie à la framboise et à l'avocat



Rendement: 2 Portions

Durée: 5 Minutes

Préparation: 5 minutes

Ingrédients

- 1/2 tasse de framboises surgelées
- ¾ avocat mûr, coupé en dés
- 3 c. à soupe jus de citron frais
- Stévia liquide 5 gouttes
- 1 1/3 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine de vanille

Directions

Dans un mélangeur, mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Profitez-en!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 227; Lipides totaux: 20 g; Glucides: 6,4 g; Fibres alimentaires: 4,1 g; Sucres: 1,3 g; Protéines: 22,6 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 86 mg

Smoothie vert santé



Rendement: 1 portion
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes

Ingrédients

- ½ tasse de lait de coco
- ½ tasse d'épinards hachés
- ½ avocat moyen, coupé en dés
- 1 cuillère à soupe. huile de noix de coco extra vierge
- ½ c. à thé. vanille en poudre

- ½ tasse d'eau
- une poignée de glaçons

¼ tasse tasse de protéines de lactosérum au cacahuète

-
- 1 c. à thé. poudre de matcha
- Stévia liquide 5 gouttes

Directions

Dans un mélangeur, mélangez tous les ingrédients jusqu' à ce que le mélange soit très lisse. Appréciez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 468; Lipides totaux: 48,3 g; Glucides: 6 g; Fibres alimentaires: 4,5 g; Sucres: 1,2 g; Protéines: 14,2 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 109 mg

Smoothie aux épices et gingembre



Rendement: 1 portion
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes

Ingrédients

- 1 morceau de gingembre, haché finement
- 1 tasse d'épinards hachés

- 1 c. à thé. Cannelle
- 1 tasse d'eau purifiée
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre

Directions

Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu' à consistance lisse. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 53; Lipides totaux: 0,1 g; Glucides: 4,9 g; Fibres alimentaires: 3,4 g; Sucres: 1,1 g; Protéines: 19,7 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 95 mg

Smoothie au citron et aux bleuets



Rendements: 2 Portions
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes

Ingrédients:

- 2 tasses de bleuets surgelés
- 1 tasse d'épinards bio bébé
- 1 poire, coupée en deux et évidée
- 1 tasse d'eau de coco
- 2 c. à soupe jus de citron fraîchement pressé

- 1 c. à thé. zeste de citron fraîchement râpé
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre

Directions:

Ajoutez tous les ingrédients au mélangeur et mélangez jusqu' à la consistance désirée. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 156; Lipides totaux: 1 g; Glucides: 6 g; Fibres alimentaires: 4,5 g; Sucres: 1,9 g; Protéines: 12,3 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 231 mg

Smoothie aux amandes et fraises



Rendement: 2-3 Portions
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- 500 ml de lait d'amande non sucré
- ¼ tasse de fraises surgelées, non sucrées
- 1 cuillère à soupe de protéines végétales en poudre
- 100ml de crème épaisse
- Stevia, au goût

Directions

Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu' à consistance lisse.
Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 304; Lipides totaux: 25 g; Glucides: 7 g; Fibres alimentaires: 2,5 g; Sucres: 3,9 g; Protéines: 15 g; Cholestérol: 71 mg; Sodium: 107 mg

Noix de coco - smoothie au café



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 2 Heures
Temps de préparation: 2 heures
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- 2 tasses de lait de coco, non sucré
- ½ c. à thé. poudre de cacao

- 1 à 2 gouttes d'extrait de noix de coco
- 2 c. à thé. café instantané
- 2 cuillères à soupe de poudre de protéines de vanille
- Stevia, au goût

Directions

Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse à mesurer et bien mélanger. Pas besoin d'être super lisse.

Transférez dans un bol allant au congélateur et remuez le mélange toutes les 30 minutes.

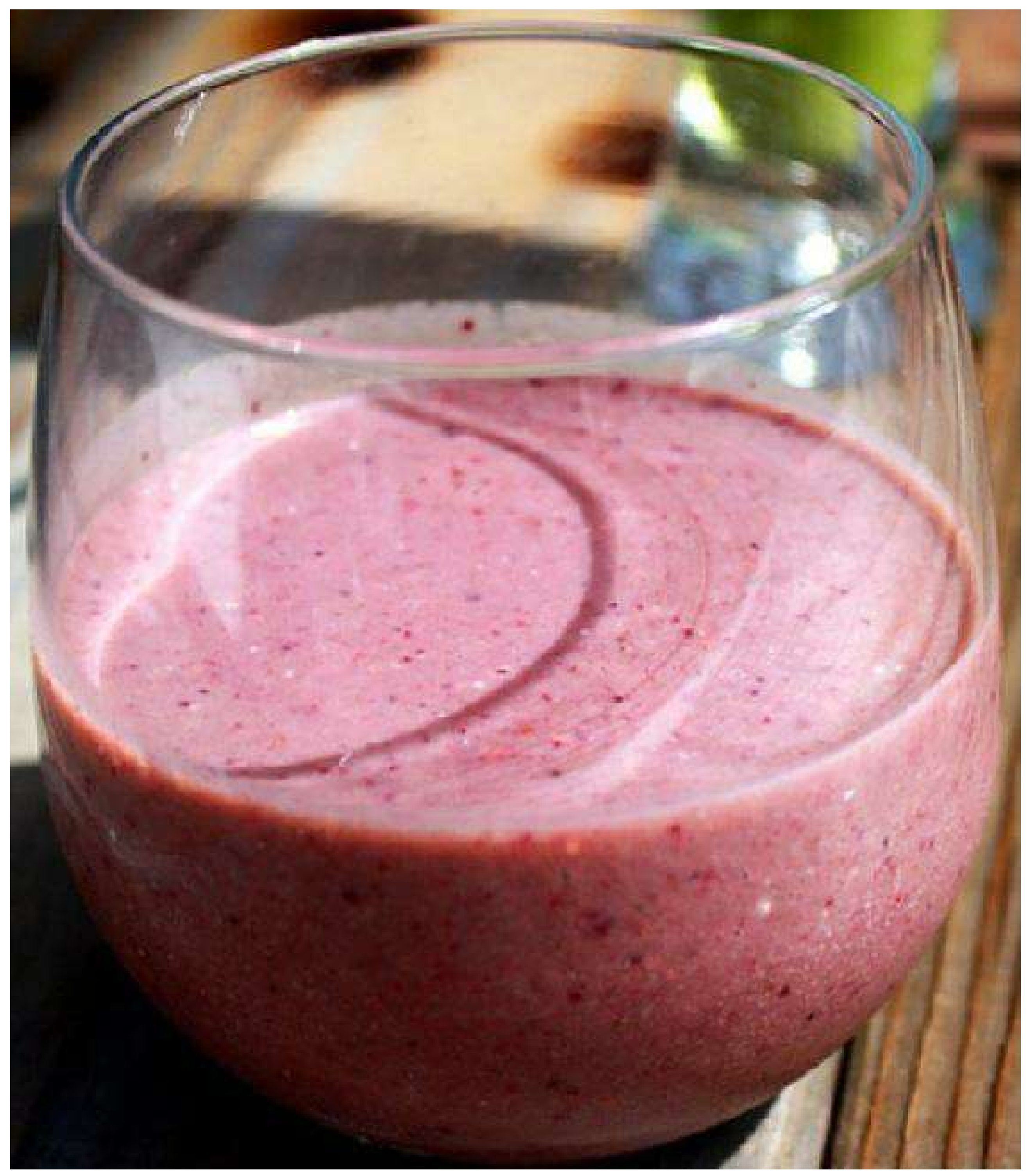
Une fois congelé, sortir du congélateur et laisser reposer pendant environ 15 minutes. Transférez au mélangeur et passez au mélangeur.

Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 190; Lipides totaux: 10,3 g; Glucides: 15,8 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 12,9 g; Protéines: 20,7 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 109 mg

Smoothie aux épinards et aux petits fruits



Rendement: 3 Portions
Durée totale: 7 minutes
Préparation: 7 minutes
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- ½ tasse de yogourt grec nature à teneur réduite en gras
- 1 tasse de bébé épinards
- ¼ tasse de bleuets surgelés, non sucrés
- 1/3 tasse de lait d'amande, non sucré

- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine de vanille
- ¼ tasse de glace

Directions

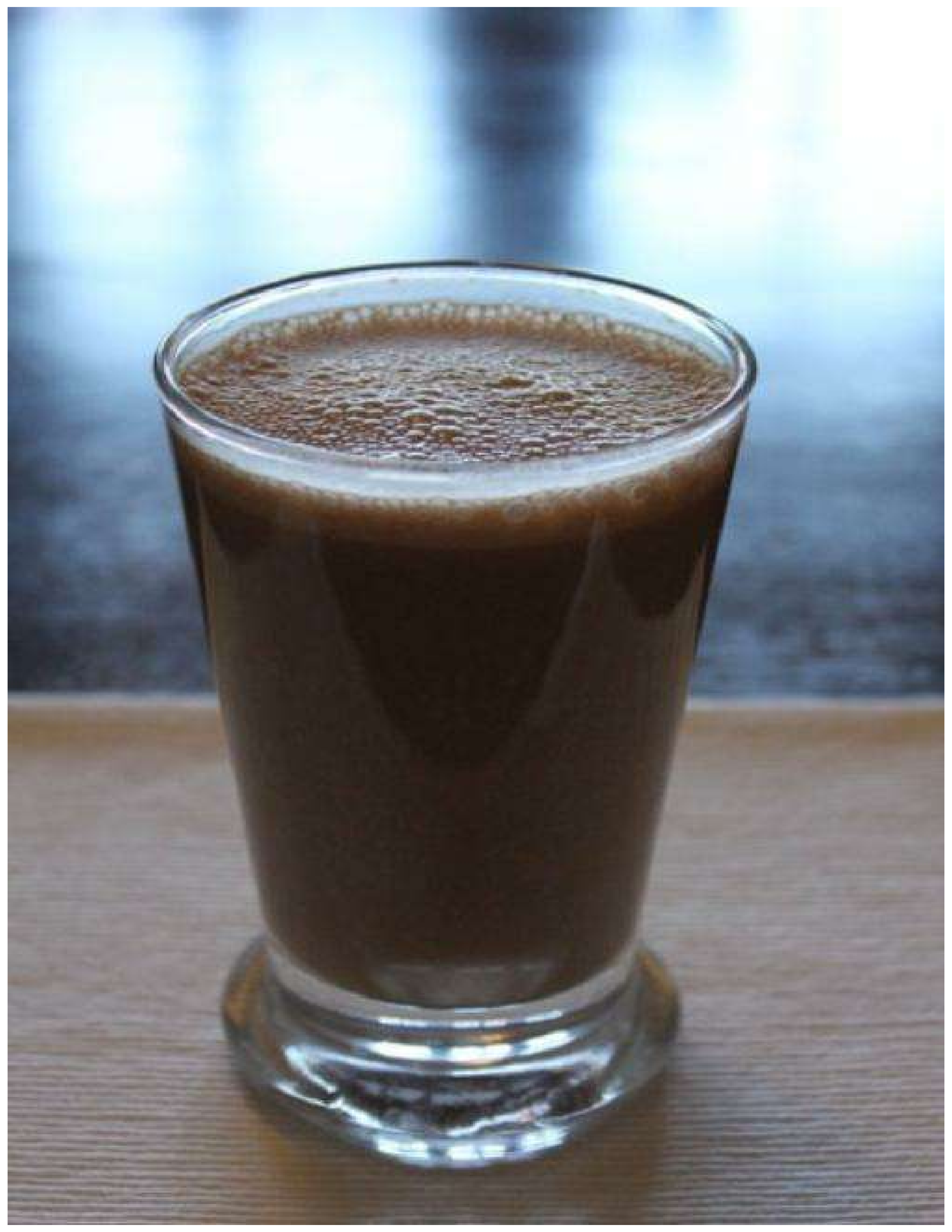
Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu' à obtention d'une consistance lisse ou homogène.

Servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 270; Lipides totaux: 13,5 g; Glucides: 6,3 g; Fibres alimentaires: 3,5 g; Sucres: 1,9 g; Protéines: 11 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 98 mg

Savoureux Smoothie à la cannelle



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 7 minutes
Préparation: 7 minutes
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- 1 tasse de lait d'amande, non sucré
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de farine de lin
- 2 c. à soupe poudre de protéine vanille
- ¼ cuillère à café d'extrait pur de vanille
- Stevia, au goût
- ½ -1 tasse de glace

Directions

Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu' à consistance crémeuse, lisse et épaisse.

Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 145; Lipides totaux: 3,2 g; Glucides: 1,6 g; Fibres alimentaires: 0,5 g; Sucres: 0,9 g; Protéines: 26 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 79 mg

Smoothie vert infusé à la menthe



Rendement: 2 portions

Durée totale: 5 minutes

Préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

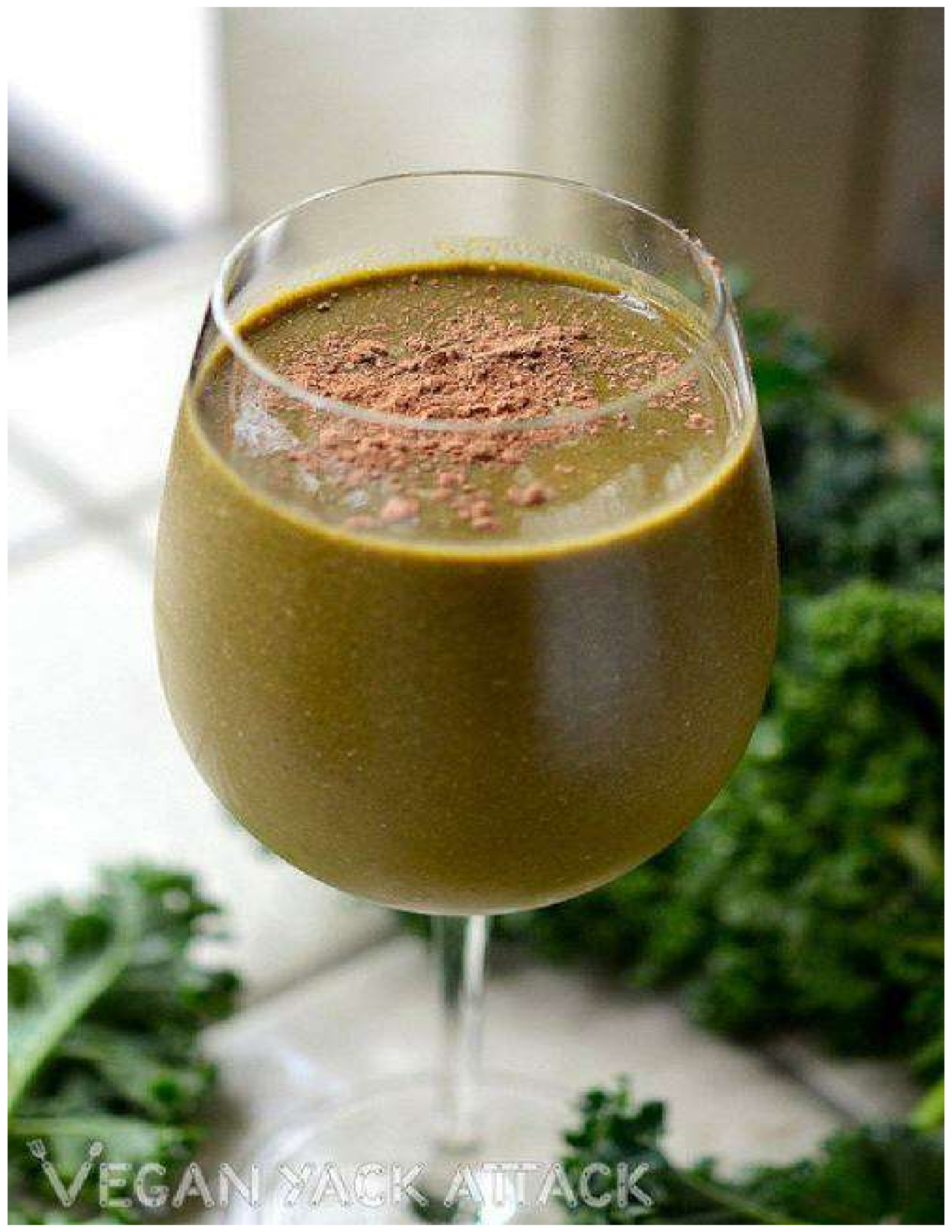
- 1 tasse de jeunes épinards frais
- ½ un avocat

- ½ tasse de lait d'amande non sucré
- ¼ c. à thé d'extrait de menthe poivrée
- 1 cuillère à soupe de protéines végétales en poudre
- 3/4 tasse de glace
- Stevia, au goût
- Plumes à cacao, facultatif

Directions
Mélangez tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et épaisse.
Servir immédiatement!

Information nutritionnelle par portion:
Calories: 220; Lipides totaux: 13,3 g; Glucides: 5,8 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 2,9 g; Protéines: 20,7 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 102 mg

Smoothie aux protéines de beurre d'arachide sans sucre


VEGAN YACK ATTACK

Rendement: 2 Portions
Durée totale: 2 minutes
Préparation: 2 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
- 1/2 tasse de fromage cottage faible en gras
- 1/2 tasse de lait d'amandes non sucré
- 1 cuillère à soupe de protéines de lactosérum
- 2 gouttes de stévia liquide
- 1 tasse de glaçons
- un filet de beurre d'arachide et des plumes de cacao
- pincée de poudre de chicorée

Directions

Dans un mélangeur, mélangez le beurre d'arachide, le fromage cottage, le lait d'amande, les protéines de lactosérum, le stevia et la glace jusqu' à ce que le mélange soit très lisse. Servir sur de la glace arrosée de beurre d'arachide et saupoudrée de cacao et de poudre de chicorée.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 187; Lipides totaux: 8,2 g; Glucides: 6,4 g; Fibres alimentaires: 0,9 g; Sucres: 7,1 g; Protéines: 21,4 g; Cholestérol: 37 mg; Sodium: 319 mg

Porridge Superfood sucrée



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 1 ½ tasse de lait d'amande
- une poignée d'amandes ou de noix hachées
- 2 cuillères à soupe de lin moulu
- 3 cuillères à soupe de graines de chia

- 3 cuillères à soupe de noix de coco non sucrée râpée
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre

Garnitures:

1 cuillère à soupe de beurre d'arachide

1 cuillère à soupe de noix de coco grillée

Directions

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients ensemble; réfrigérez, couvert, toute la nuit. Répartir la bouillie dans des bols de service et garnir avec le beurre d'arachide et la noix de coco grillée.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 293; Lipides totaux: 27,5 g; Glucides: 10,7 g; Fibres alimentaires: 4,3 g; Sucres: 5,6 g; Protéines: 24,6 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 35 mg

Saumon salé épicé et sain Frittata



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 30 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

- 1 oignon rouge haché
- 1 poivron vert haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 ½ tasse de tomates cerises
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 tasse de saumon sauvage capturé
- 6 œufs d'élevage en liberté battus
- pincée de sel marin
- pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée

Directions:

Préchauffez le four à 350°F. Faire fondre le beurre dans une poêle allant au four et y faire revenir l'oignon rouge et le poivron vert; incorporez l'ail et cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit parfumé. Incorporez le paprika, le cumin, le sel et le poivre et cuire pendant environ 1 minute; incorporez les tomates et cuire jusqu' à ce qu'elles soient tendres. Saupoudrez de saumon et couvrir d'oeufs; saler, poivrer et faire cuire au four environ 15 minutes ou jusqu' à ce que les oeufs soient pris. Servir chaud garni de coriandre.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 344; Lipides totaux: 22 g; Glucides: 16 g; Fibres alimentaires: 4,2 g; Sucres: 8,4 g; Protéines: 23,5 g; Cholestérol: 500 mg; Sodium: 325 mg

Petit-déjeuner mexicain épicé brouillé



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 20 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1/4 d'oignon rouge, coupé en dés
- 1/4 poivron en dés
- 1 cuillère à soupe de sauce piquante
- 4 œufs d'élevage en liberté
- 1/2 c. à thé de flocons de poivron rouge, écrasés
- 1/2 c. à thé de cumin

- pincée de sel marin
- pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de salsa fraîchement préparée

Directions

Faire fondre l'huile de noix de coco dans une poêle antiadhésive à feu moyen; incorporez les oignons rouges et les poivrons et faire revenir pendant environ 4 minutes ou jusqu' à ce que les oignons soient translucides.

Entre-temps, dans un bol, fouetter ensemble la sauce piquante, les oeufs, les flocons de poivrons rouges écrasés, le cumin, le sel et le poivre jusqu' à ce qu'ils soient mousseux; ajoutez au mélange d'oignons et cuire en remuant jusqu' à ce que les oeufs soient pris. Salez, poivrez et garnir de salsa. Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 203; Lipides totaux: 15,9 g; Glucides: 4,7 g; Fibres alimentaires: 1 g; Sucres: 2,7 g Protéines: 11,8 g; Cholestérol: 327 mg; Sodium: 528 mg

Healthy Rainbow Acai Bowl



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 1/4 tasse de framboises surgelées
- 1/4 tasse de bleuets surgelés

- 1/2 tasse de yogourt grec sans gras
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de poudre d'açaï
- 1 cuillère à café de poudre de protéines de vanille
- 1 mangue tranchée
- 1 petite orange, segmentée
- 1 cuillère à soupe de pistaches, hachées, grillées

Directions

Dans un mélangeur, mélangez ensemble les baies, le yogourt, les graines de chia, la poudre d'açai et la mangue jusqu' à ce qu'ils soient très onctueux; verser dans deux bols de service et garnir chacun de euets frais, de fraises, de bananes, d'orange et de pistaches. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 198; Lipides totaux: 2,9 g; Glucides: 11,5 g; Fibres alimentaires: 6,4 g; Sucres: 6,6; Protéines: 18,6 g; Cholestérol: 3 mg; Sodium: 31 mg

Courgettes saines & Frittata de boeuf



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 8 onces de boeuf haché, émietté
- 4 courgettes, tranchées finement
- 6 œufs d'élevage en liberté
- pincée de sel marin
- pincée de poivre

Directions:

Préchauffez le four à 350°F. Faire sauter l'oignon rouge dans une poêle allant au four avec le beurre ndant environ 3 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit tendre; ajouter l'ail, le bœuf et les courgettes et cuire pendant environ 7 minutes ou jusqu' à ce que les courgettes soient tendres et que le bœuf soit en cuit. Assaisonnez de sel et de poivre et retirer du feu; couvrir le mélange de courgettes avec l'oeuf et cuire au four environ 10 minutes ou jusqu' à ce que l'oeuf soit pris. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 263; Lipides totaux: 13,3 g; Glucides: 8,6 g; Fibres alimentaires: 2,5 g; Sucres: 4,5 g; Protéines: 28,1 g; Cholestérol: 304 mg; Sodium: 229 mg

Milkshake au beurre de cacahuète au chocolat

è



Rendement: 1 portion
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 tasse de lait de coco non sucré
- pincée de sel marin

- 1 cuillère à café de stévia liquide

Directions

Mélangez tous les ingrédients jusqu' à consistance lisse. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 664; Lipides totaux: 66 g; Glucides: 19,2 g; Fibres alimentaires: 8,1 g; Sucres: 9,1 g; Protéines: 11,6 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 274 mg

Omelette de saumon fumé healthy



Rendement: 1 Portions

Durée totale: 20 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge
- 100 g de saumon fumé en tranches
- 1/2 c. à thé câpres
- 2 gros oeufs
- 10g de roquette hachée
- 1 c. à thé. persil haché

Directions

Battre les oeufs dans un grand bol; incorporez le saumon, la roquette, les câpres et le persil haché.

Ajoutez l'huile d'olive extra vierge dans une poêle antiadhésive et chauffez à feu moyen jusqu' à ce qu'elle soit chaude, mais non fumante; ajoutez le mélange d'œufs et répartir uniformément dans la êle. Baissez le feu et cuire jusqu' à ce que l'omelette soit bien cuite.

Avec une spatule, roulez l'omelette en deux et servir chaude.

Information nutritionnelle par portion

Calories: 303; Lipides totaux: 19 g; Glucides: 1,3 g; Fibres alimentaires: trace; Sucres: 1 g; Protéines: 31,2 g; Cholestérol: 395 mg; Sodium: 2186 mg

Parfait aux fruits Superfood

o



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: Sans objet

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec non gras
- 1 tasse de baies mélangées
- 2 cuillères à soupe de céréales croustillantes à grains entiers
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine de vanille
- 1 cuillère à soupe de lin
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

Directions

Dans un grand verre à servir, alternez les couches de yogourt grec sans gras et de baies mélangées. Garnir de céréales croustillantes à grains entiers, de graines de lin, de graines de chia et de poudre otéique. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 182; Lipides totaux: 3,8 g; Glucides: 17,3 g; Fibres alimentaires: 4,7 g; Sucres: 14,5 g; Protéines: 23,2 g; Cholestérol: 6 mg; Sodium: 53 mg

Omelette verte healthy



Rendement: 1 portion

r

Durée totale: 20 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge
- 2 gros oeufs
- 1 oignon rouge haché finement
- 2 c. à thé. persil haché
- une poignée de feuilles de fusée
- Sel et poivre

Directions

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen-doux; incorporer l'oignon rouge et faire revenir pendant environ 5 minutes. Faire cuire à feu moyen pendant environ 2 minutes.

Bien fouetter les oeufs et ajouter l'oignon dans la poêle; répartir uniformément le mélange d'oeufs et cuire environ 1 minute. Soulevez les côtés de l'omelette pour laisser glisser l'œuf cru dans le fond de la poêle. Laisser cuire à la cuisson désirée et saupoudrez de persil et de roquette; assaisonnez avec sel et poivre et rouler l'omelette.

Servir tout de suite.

Information nutritionnelle par portion

Calories: 228; Lipides totaux: 14,7 g; Glucides: 11,3 g; Fibres alimentaires: 2,5 g; Sucres: 5,4 g; Protéines: 13,9 g; Cholestérol: 372 mg; Sodium: 146 mg

Délicieux petit déjeuner Casserole à la dinde



Rendement: 6 Portions
Durée totale: 50 minutes
Préparation: 5 minutes
Cuisson: 45 minutes

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1/2 livre de dinde hachée
- 1 grosse patate douce, coupée en tranches
- 1/2 tasse d'épinards
- 12 oeufs
- Sel et poivre

Directions

Préchauffez le four à 350°F. Enduire légèrement une plaque carrée d'huile de noix de coco et réservez.

Dans une poêle à feu moyen, faire dorer la dinde hachée dans l'huile de noix de coco; bien assaisonner et retirer du feu.

Déposez les tranches de pommes de terre sur la plaque à pâtisserie et garnir d'épinards crus et de dinde hachée.

Dans un petit bol, fouettez les oeufs, le sel et le poivre jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés; verser sur le mélange pour couvrir complètement; cuire au four environ 45 minutes ou jusqu' à ce que les oeufs soient bien cuits et que les pommes de terre soient tendres. Retirez du four et laisser refroidir un peu avant de servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 247; Lipides totaux: 15,2 g; Glucides: 7 g; Fibres alimentaires: 1,1 g; Sucres: 2,6; Protéines: 22,1 g; Cholestérol: 366 mg; Sodium: 176 mg

Petit-déjeuner épicé Oeufs brouillés



Rendement: 2 Portions

Durée totale: 30 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 4 oeufs battus
- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 chili rouge haché
- 1 c. à thé. curcuma
- splash of milk
- ½ tasse de tomates en dés
- feuilles de persil hachées
- Sel et poivre au goût

Directions

Faire revenir l'oignon et le chili dans l'huile d'olive extra vierge; incorporer les oeufs et le lait; cuire à feu moyen-doux jusqu' à ce qu'ils soient presque brouillés. Incorporez les tomates, le curcuma et le rsil. Assaisonnez et servir avec des toasts.

Information nutritionnelle par portion

Calories: 188; Lipides totaux: 11,6 g; Glucides: 8,6 g; Fibres alimentaires: 1,8 g; Sucres: 4,1 g; Protéines: 12,9 g; Cholestérol: 329 mg; Sodium: 134 mg

Shake d'avocat au thé vert

e



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 5 minutes
Préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 1 cuillère à café de poudre de thé vert matcha

- 1/2 avocat moyen
- 1/4 tasse de poudre de protéines de vanille
- 2 c. à thé de stévia liquide
- 2 tasses de lait d'amande (non sucré)

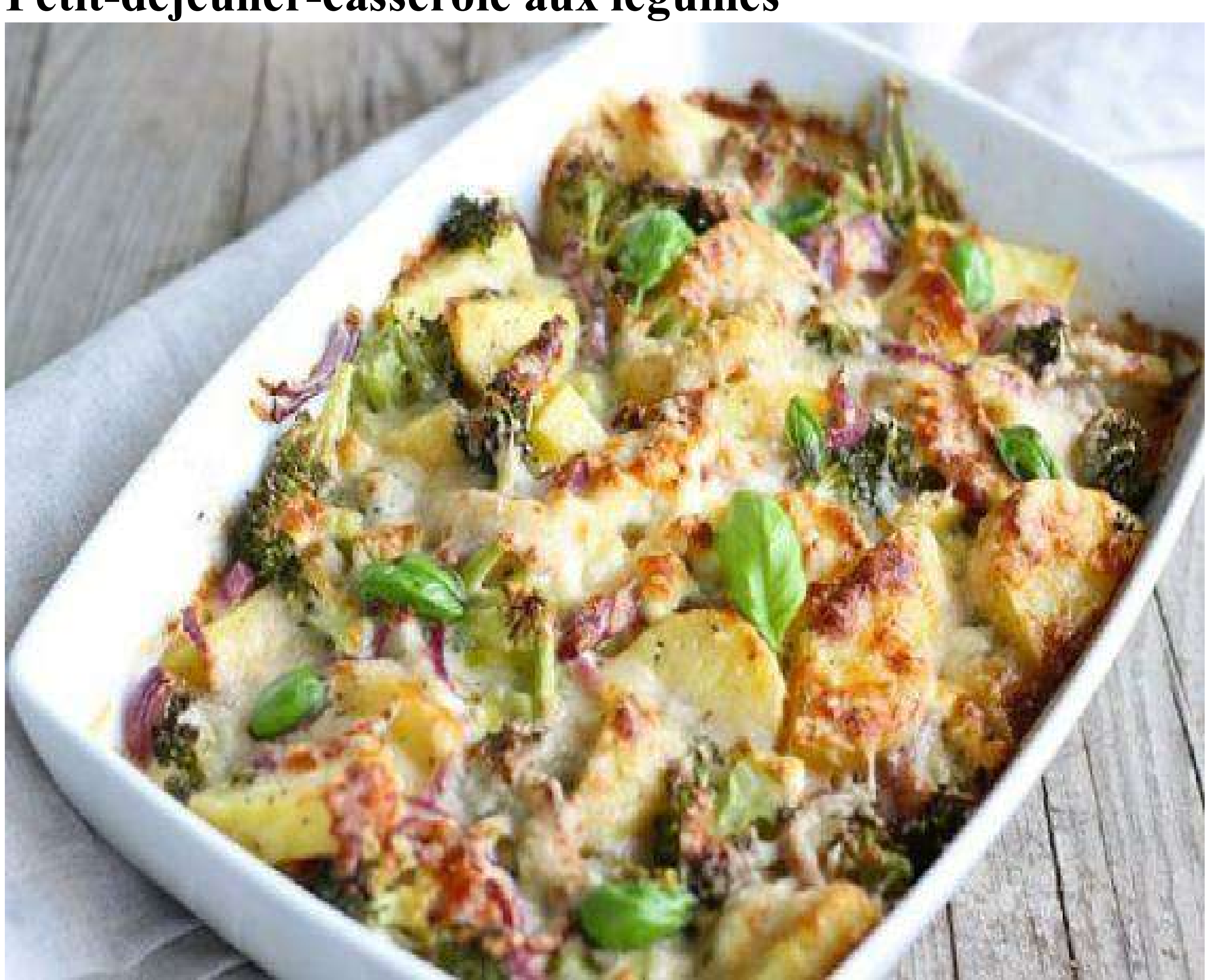
Directions

Mélangez tous les ingrédients jusqu' à consistance lisse. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 172; Lipides totaux: 13,9 g; Glucides: 7,3 g; Fibres alimentaires: 5,4 g; Sucres: 0,6 g; Protéines: 6,7 g; Cholestérol: 17 mg; Sodium: 196 mg

Petit-déjeuner-casserole aux légumes



Rendement: 6 Portions

Durée totale: 1 heure 30 minutes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 60 minutes

Ingrédients

- 280 grammes de bacon haché
- 1 tasse d'oignon rouge coupé en dés
- 1 tasse de carottes râpées en lamelles
- ¾ tasse de poivron coupé en dés
- 2 tasses de haricots verts hachés
- 3 tasses d'épinards
- 1 tasse d'eau
- 12 oeufs d'élevage en liberté, battus
- 1 cuillère à café de sel marin
- ½ c. à thé de poivre

Directions

Préchauffez le four à 350°F.

Enduire un plat en cocotte de 9x13 pouces d'huile d'olive en aérosol et réservez.

Cuire le bacon dans une poêle à feu moyen pendant environ 10 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit croustillant; incorporez les oignons rouges, les carottes, le poivron et les haricots verts et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu' à ce que les légumes soient tendres. Incorporez les épinards et cuire pendant 2 minutes ou jusqu' à ce que les épinards soient fanés; retirez du feu.

Dans un mélangeur, mélangez l'eau, les œufs et le sel et bien mélanger.

Transférez le mélange de légumes dans la cocotte et recouvrir du mélange d'oeufs; bien mélanger et cuire au four environ 60 minutes ou jusqu' à ce que les oeufs soient pris.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 417; Lipides totaux: 28,5 g; Glucides: 9,4 g; Fibres alimentaires: 2,7 g; Sucres: 3,7 g; Protéines: 30,2 g; Cholestérol: 379 mg; Sodium: 1556 mg

Omelette aux petits fruits



Rendement: 1 portion
Durée totale: 17 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 7 minutes

Ingrédients

- 1 gros œuf
- 1 cuillère à soupe de lait d'amande
- ¼ c. à thé de cannelle

- ½ c. à thé d'huile de colza
- 100g de fromage cottage
- ½ tasse de framboises, de bleuets et de fraises hachés

Directions

Dans un bol, battre ensemble l'oeuf, le lait et la cannelle jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés.

Ajoutez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le mélange d'oeufs et agitez pour couvrir uniformément la base. Cuire le mélange d'œufs jusqu' à ce qu'il soit pris.

Transférez l'omelette dans une assiette et saupoudrez de fromage. Garnir de petits fruits et rouler pour servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 298; Lipides totaux: 12,2 g; Glucides: 26,2 g; Fibres alimentaires: 12 g; Protéines: 22,5 g; Cholestérol: 149 mg; Sodium: 480 mg; Sucres: 9 g

Quiche au petit-déjeuner aux saucisses et au brocoli



Rendement: 8 Portions

Durée totale: 1 heure 10 minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 55 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de brocoli
- 220 g de saucisse pour petit déjeuner

- 2 tasses de farine d'amande
- 1 cuillère à soupe de sel de mer
- 9 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 2 cuillères à soupe d'eau

Directions

Faire cuire le brocoli à la vapeur et réserver.

Cuire la saucisse et réserver.

Mélangez la farine d'amande et le sel de mer dans un robot culinaire jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés.

Ajoutez un œuf et de l'huile de noix de coco et continuez le traitement pour former une boule.

Étalez la pâte sur une quiche et garnir de brocoli et de saucisse.

Dans un bol, fouettez le reste des œufs avec l'eau et versez sur le brocoli et la saucisse.

Faire cuire au four à 350 °F pendant environ 35 minutes ou jusqu' à ce que le mélange soit ferme et en cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 338; Lipides totaux: 23,8 g; Glucides: 6,2 g; Fibres alimentaires: 3,3 g; Protéines: 17,6 g; Cholestérol: 208 mg; Sodium: 520 mg; Sucres: 1,6 g.

Omelette crevettes et avocat



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 1/4 de livre de crevettes, pelées et déveinées 4 gros oeufs en liberté, battus
- 1/2 avocat moyen, coupé en dés1 tomate moyenne, coupée en dés
- 1 c. à thé. huile de coco
- 1/8 c. à thé poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 c. à thé sel marin
- 1 cuillère à soupe. coriandre fraîchement hachée

Directions

Cuire les crevettes dans une poêle à feu moyen jusqu' à ce qu'elles soient roses; hachez les crevettes cuites et réservez.

Dans un petit bol, mélangez l'avocat, la tomate et la coriandre; assaisonner avec le sel de mer et le ivre et réservez.

Dans un autre bol, battre les œufs et réservez.

Placez une poêle à feu moyen; ajouter l'huile de noix de coco et chauffer jusqu' à ce qu'elle soit chaude.

Ajoutez la moitié de l'œuf dans la poêle et incliner la poêle pour couvrir le fond. Lorsqu'elles sont esque cuites, ajoutez les crevettes sur un côté de l'oeuf et les plier en deux. Cuire 1 minute de plus et garnir du mélange avocat tomate.

Répétez l'opération avec le reste des ingrédients pour la deuxième omelette.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 344; Lipides totaux: 23,1 g; Glucides: 8,4 g; Fibres alimentaires: 4,2 g; Protéines: 27 g; Cholestérol: 491 mg; Sodium: 519 mg

Petit déjeuner sauté



Rendement: 1 portion
Durée totale: 50 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 40 minutes

Ingrédients

- 4 blancs d'oeufs, battus
- 2 petits oignons hachés
- 1 poivron vert haché
- 2 tomates moyennes, hachées

- une poignée de champignons, hachés
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge,
- Une pincée de sel marin
- Olives noires, poivrons bananes chauds et concombres tranchés, pour servir
-

Directions

Ajoutez l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez les poivrons verts. Couvrir et cuire à feu vif environ 2 minutes, puis baissez le feu et cuire encore 3 minutes.

Ajoutez ensuite les oignons et les champignons et couvrir. Cuire jusqu' à tendreté, puis incorporer les tomates. Saupoudrez de sel, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu' à ce que le melamen soit tendre et juteux.

Versez délicatement les blancs d'oeufs sur les melamen. Laissez cuire sans remuer pendant environ une minute.

Faites rôtir les poivrons de bananes chauds sur votre brûleur à feu moyen, faites attention de ne pas trop les brûler.

Servir le sauté avec du pain pita de blé entier, des olives noires, du piment fort rôti et des concombres tranchés. Vous pouvez également servir avec du thé méditerranéen traditionnel.

Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 330; Lipides totaux: 9,3 g; Glucides: 17,4 g; Fibres alimentaires: 13,1 g; Sucres: 3,7 g; Protéines: 22,9 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 209 mg

Wrap savoureux



Rendement: 1 portion
Durée totale: 50 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 40 minutes

Ingrédients

- 2 enveloppements de lin multigrains
- 3 blancs d'oeufs
- 1 ½ c. à soupe. huile d'olive extra vierge
- ¼ tasse de tomates séchées au soleil
- ¼ tasse d'épinards frais hachés
- ¼ tasse de fromage feta émietté émietté

- sel de mer et poivre fraîchement moulu au goût

Directions

Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir les tomates, les épinards et les blancs d'oeufs jusqu' à ce qu'ils soient presque cuits.

Ajoutez la feta émiettée pour la réchauffer. Salez et poivrez puis retirez du feu.

Chauffez les enveloppes dans une poêle sèche, puis servir le mélange d'oeufs dans les wraps et roulez-les.

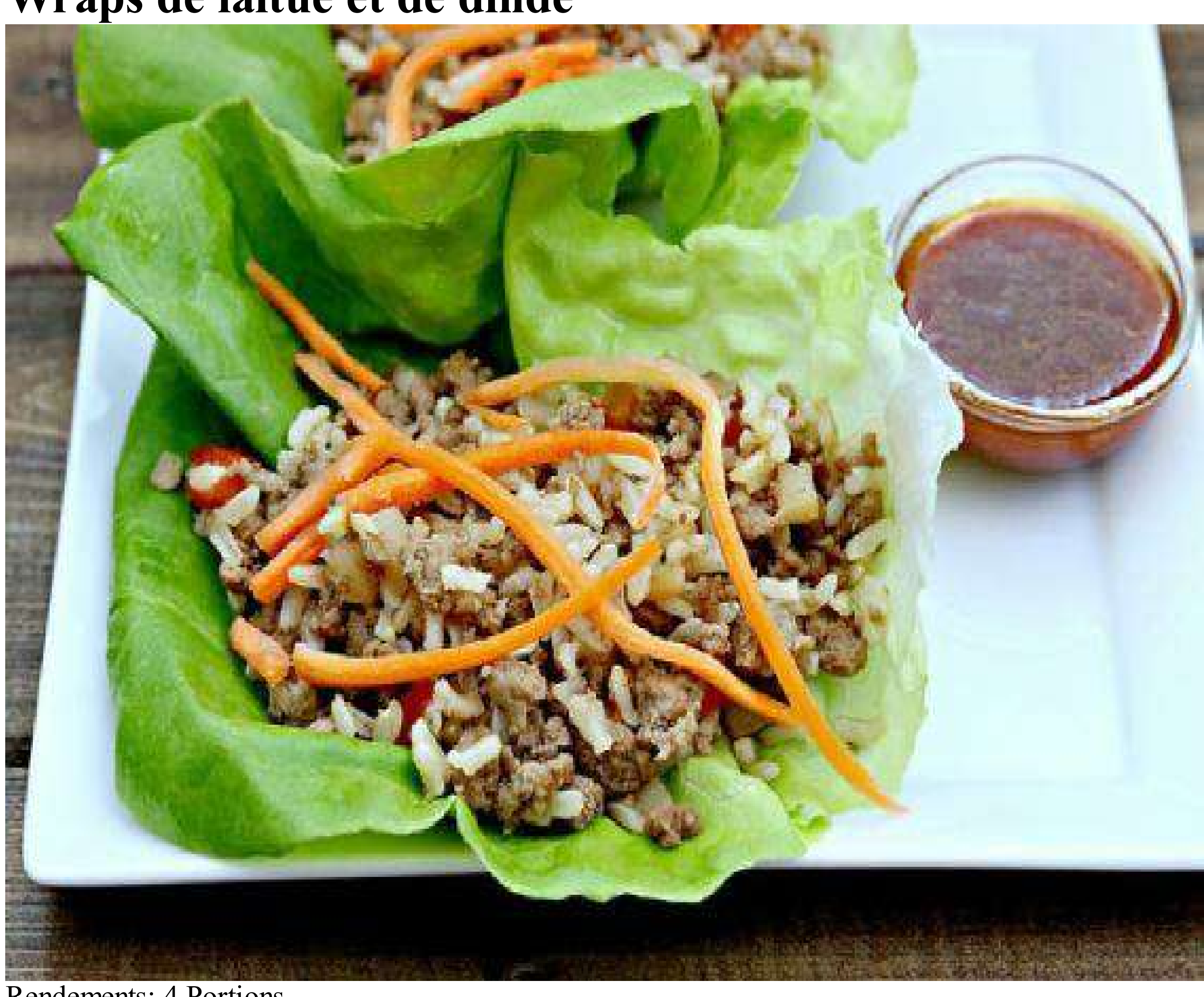
Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 391; Lipides totaux: 33,1 g; Glucides: 17,4 g; Fibres alimentaires: 1,8 g; Sucres: 2,3 g; Protéines: 17,7 g; Cholestérol: 33 mg; Sodium: 529 mg

Déjeuner

Wraps de laitue et de dinde



Rendements: 4 Portions

Durée totale: 35 minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 220 grammes dinde hachée
- 1/2 petit oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 laitue pommée
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre frais, tranché
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîchement hachée
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à café de sel marin

Directions

Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive extra vierge jusqu' à ce qu'ils soient parfumés et translucides.

Ajoutez la dinde et bien cuire.

Incorporez le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Pour servir, versez une cuillerée de mélange de dinde sur une feuille de laitue et enveloppez. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 192; Lipides totaux: 13,6 g; Glucides: 4,6 g; Fibres alimentaires: 1 g; Sucres: 1,2 g Protéines: 16,3 g; Cholestérol: 58 mg; Sodium: 535 mg

Soupe de boeuf à l'oignon rouge



Rendement: 1 portion
Durée totale: 45 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 35 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de morceaux de boeuf
- 1 oignon rouge, tranché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ c. à thé de sauce Worcestershire
- ½ tasse d'eau
- 1 tasse de bouillon de légumes

- sel de mer
- poivre
- jus de 1/2 citron

Directions:

Dans une casserole, faire dorer le boeuf. Ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron et d'eau dans une autre poêle et faire sauter l'ail et l'oignon; transférez dans une casserole moyenne et ajoutez le reste des ingrédients, y compris le boeuf. Portez à ébullition, réduire le feu et laissez mijoter à couvert pendant environ 20 minutes. Servir tout de suite!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 267; Lipides totaux: 7,5 g; Glucides: 8 g; Fibres alimentaires: 2,5 g; Sucres: 6,2 g; Protéines: 34,6 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 1237 mg

Salade de bifteck grillé au babeurre



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients
Pour les salades
salade verte
2 tomates prunes, tranchées
les restes de steak, tranchés finement

Habillage

- 2/3 tasse de babeurre
- la moitié d'un avocat
- 8-10 ciboulette
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à café d'oignon rouge haché sec
- un romarin frais printanier
- 1/2 c. à thé d'aneth séché
- quelques feuilles de persil frais
- 1/2 stévia liquide
- pincée de poudre de chicorée
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- pincée de poivre

Directions

Mélangez les ingrédients de la salade et les répartir dans les assiettes de service; garnir de tranches de steak, de tomate et de mangue.

Dans un robot culinaire ou un mélange, mélangez les ingrédients de la vinaigrette jusqu' à ce qu'ils soient très onctueux; versez sur la salade et remuer pour bien enrober. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 34; Lipides totaux: 11,2 g; Glucides: 23 g; Fibres alimentaires: 4,5 g; Sucres: 16,1 g; Protéines: 38,8 g; Cholestérol: 1,3 mg; Sodium: 311 m

Soupe au curry de lentilles et noix de coco



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 45 Minutes
Préparation: 5 minutes
Cuisson: 40 minutes

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. huile de coco
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 gros oignon haché
- 1 cuillère à soupe. gingembre haché fin
- ½ c. à thé. flocons de piment rouge fort
- 2 c. à soupe pâte de tomate

- 2 c. à soupe curry en poudre
- 1,5 tasses de lentilles rouges sèches
- 1 boîte de 400 g de tomates en dés
- 1 boîte de 400ml de lait de coco
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse d'épinards ou de chou frisé hachés
- Une pincée de sel de mer et poivre
- Garniture: crème aigre végétalienne et coriandre hachée

Directions

Chauffez l'huile de noix de coco dans une casserole à feu moyen; incorporez l'ail, l'oignon et le gingembre et faire revenir pendant environ 4 minutes ou jusqu' à ce que l'oignon soit translucide et rfumé.

Incorporez la pâte de tomates, les flocons de poivrons rouges et la poudre de cari; cuire pendant 1 minute de plus et incorporez les lentilles, les tomates en dés, le lait de coco et le bouillon de légumes. Cuire à couvert pendant environ 30 minutes ou jusqu' à ce que les lentilles soient tendres; salez et poivrez.

Pour servir, incorporez les épinards ou le chou frisé et garnir de crème sure végétalienne et de coriandre.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 220; Lipides totaux: 13,3 g; Glucides: 15,8 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 2,9 g; Protéines: 20,7 g; Cholestérol: 65 mg; Sodium: 1272 mg

Chili de boeuf haché

a



Rendement: 1 portion
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de boeuf haché maigre
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse de tomates hachées
- tasse d'eau
- pincée de poudre d'ail

- ¼ cuillère à café de poudre de chili
- pincée d'origan
- une pincée de poudre d'oignon
- pincée de poivre de Cayenne
- pincée de sel
- pincée de poivre

Directions:

Dans une petite poêle, cuire le boeuf jusqu' à ce qu'il soit doré; incorporez l'ail, l'oignon, les tomates, l'eau et les épices et laissez mijoter quelques minutes ou jusqu' à ce que le liquide soit réduit, en ajoutant de l'eau au besoin. Salez, poivrez et servir garni de tomate hachée ou d'oignon vert.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 227; Lipides totaux: 6,7 g; Glucides: 9 g; Fibres alimentaires: 5,4 g; Sucres: 2,8 g; Protéines: 32,2 g; Cholestérol: 89 mg; Sodium: 86 mg

Soupe au poulet et aux épinards citronnée



Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poulet
- 2 tasses d'épinards hachés
- 2 tasses de bouillon de poulet
- ½ citron avec écorce
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché

- 1 branche de citronnelle
- ¼ c. à thé de thym
- pincée de poivre de Cayenne
- pincée de sel et poivre

Directions:

Dans une petite casserole, faire dorer le poulet dans un filet de jus de citron frais; incorporez l'ail, l'oignon, les épices, le bouillon, le jus de citron et le zeste de citron et laisser mijoter pendant environ 20 à 30 minutes, en ajoutant les épinards au cours des 5 dernières minutes. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 240; Lipides totaux: 6 g; Glucides: 4,2 g; Fibres alimentaires: 1,1 g; Sucres: 2 g; Protéines: 39,7 g; Cholestérol: 77 mg; Sodium: 1614 mg

Saumon à la vapeur avec fenouil et fines herbes fraîches



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 21 Minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 6 minutes

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 170 grammes de filets de saumon sauvage, sans peau
- frondes de fenouil
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'aneth haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée

- 1 cuillère à soupe d'estragon haché
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- 1 cuillère à soupe d'échalote hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Directions

Huilez légèrement un panier à vapeur avec de l'huile d'olive; ajoutez le saumon et les quartiers de fenouil et cuire à la vapeur pendant environ 6 minutes. Dans un bol, mélangez les herbes hachées, l'huile d'olive extra vierge, l'échalote et le jus de citron. Assaisonnez et déposez sur le poisson cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 98; Lipides totaux: 6,3 g; Glucides: 2,5 g; Fibres alimentaires: 0,9 g; Sucres: trace; Protéines: 8,9 g; Cholestérol: 19 mg; Sodium: 33 mg

Tofu frit avec légumes verts



Rendement: 3 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

- 400 grammes de tofu extra-ferme, tranché
- 1 oignon moyen, tranché finement
- 1 poivron jaune ou rouge moyen, haché
- 2 cuillères à café de gingembre frais râpé
- 340 grammes de verdures printanières, hachées
- 3 cuillères à soupe de sauce teriyaki
- 1/4 tasse de noix de cajou grillées, hachées

Directions

Ajoutez la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez le tofu et faire revenir jusqu' à ce qu'il soit doré. Transférez dans une assiette.

Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faire revenir l'oignon jusqu' à ce qu'il soit translucide. Incorporez le poivron et continuez de faire sauter jusqu' à ce que l'oignon soit tendre et doré. Incorporez le gingembre et les légumes verts jusqu' à ce qu'ils soient fanés.

Incorporez le tofu et assaisonner avec la sauce teriyaki. Garnir de noix de cajou grillées pour servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 338; Lipides totaux: 22,7 g; Glucides: 20,8 g; Fibres alimentaires: 6,9 g; Protéines: 19,3 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 962 mg; Sucres: 7,6 g.

Soupe au poulet aigre et chaude



Rendement: 1 portion
Durée totale: 45 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 35 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poitrine de poulet coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ quartiers de citron avec couenne
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 4 cuillères à soupe d'aminos liquides Bragg' s

- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 tasse d'eau
- pincée de poivre de Cayenne
- pincée de flocons de piment rouge
- pincée de sel et poivre
- pincée de stévia

Directions:

Ajouter une tasse d'eau dans une casserole et faire bouillir le zeste de citron et les quartiers jusqu' à ce que la pulpe se détache du zeste. Retirez le jus de citron des quartiers et la pulpe additionnelle de la couenne et jetez les quartiers et la couenne; incorporez le bouillon de poulet, le poulet coupé en dés et les épices et laissez mijoter jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 175; Lipides totaux: 4 g; Glucides: 3,7 g; Fibres alimentaires: 0,62 g; Sucres: 1,8 g; Protéines: 26,4 g; Cholestérol: 64 mg; Sodium: 829 mg

Poisson Teriyaki / Courgettes



Rendements: 2 Portions
Durée totale: 20 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon (170 grammes)
- 7 cuillères à soupe de sauce teriyaki (faible teneur en sodium)
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

- 2 c. à thé d'huile de canola
- 4 échalotes, hachées
- 2 petites courgettes, tranchées finement

Directions

Mélangez le poisson avec 5 cuillères à soupe de sauce teriyaki dans un sac à fermeture éclair et laissez mariner pendant au moins 20 minutes.

Dans une poêle à feu moyen, grillez les graines de sésame; réserver. Égouttez le poisson mariné et tez la marinade.

Ajoutez le poisson dans la poêle et cuire environ 5 minutes; retirez le poisson de la poêle et garder au chaud.

Ajoutez l'huile, les oignons et les courgettes dans la poêle et faire sauter pendant environ 4 minutes ou jusqu' à ce qu'ils soient dorés.

Incorporez le reste de la sauce teriyaki et saupoudrez de graines de sésame grillées; servir avec le isson.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 408; Lipides totaux: 19,9 g; Glucides: 18,1 g; Fibres alimentaires: 4,3 g; Protéines: 40,3 g; Cholestérol: 75 mg; Sodium: 2505 mg; Sucres: 11,7 g.

Soupe de crevettes chaudes et acidulées à la thaïlandaise



Rendement: 1 portion
Durée totale: 33 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 23 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de crevettes
- 1 cuillère à soupe d'oignon vert haché
- 2-3 tranches de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle
- jus de ½ citron avec écorce
- 2 tasses de bouillon de légumes

- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- pincée de flocons de poivron rouge
- pincée de sel et poivre

Directions:

Ajoutez le bouillon dans une casserole et portez à ébullition; incorporez l'oignon, le jus de citron, la citronnelle, le gingembre et le poivre et laissez mijoter pendant environ 10 à 15 minutes. Incorporez les crevettes et la coriandre et poursuivre la cuisson pendant 8 minutes. Retirez la citronnelle et servir chaude.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 198; Lipides totaux: 4,5 g; Glucides: 3,9 g; Fibres alimentaires: 0,2 g; Sucres: 1,5 g; Protéines: 32,6 g; Cholestérol: 211 mg; Sodium: 1772 mg

Ragoût de poisson italien



Ingrédients

- 4 filets de poisson Kingklip 200g
- 2 oignons, hachés finement
- 4 gousses d'ail, émincées
- 2 boîtes de tomates pelées et hachées
- 4 c. à soupe pâte de tomate
- 250ml de vin blanc
- ½ c. à thé. persil haché
- ¼ origan séché
- sel et poivre au goût
- ½ tasse d'huile d'olive

- 1 tasse d'eau

Directions

Préchauffez le four à 360°C

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une casserole, ajouter les tomates en conserve et la pâte de tomates et remuer.

Versez le vin, le persil, l'origan, le sel, le poivre et l'eau. Bien remuer et porter à ébullition.

Laissez mijoter 10 à 15 minutes pour réduire et épaissir.

Pendant ce temps, placez votre poisson dans un plat allant au four.

Quand la sauce est bien épaisse, versez sur le poisson et saupoudrez d'un peu d'origan.

Couvrir le plat de papier d'aluminium et mettre au four pendant 20 minutes.

Enlevez le papier d'aluminium et remettre au four à découvert et cuire encore 10 minutes.

Conseil: Si la sauce est un peu liquide quand le poisson sort, placez la sauce dans une autre casserole et mettez le feu pour réduire un peu plus. Puis verser sur le poisson.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 315; Lipides totaux: 8 g; Glucides: 12 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 2,9 g; Protéines: 37 g; Cholestérol: 54 mg; Sodium: 1302 mg

Soupe au poulet savoureuse



Rendement: 1 tasse
Durée totale: 20 minutes
Préparation: 5 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 80 grammes de poitrine de poulet, coupée en dés
- 3 branches de céleri, tranchées
- 1 ½ tasse de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'aminos liquides
- ½ c. à thé de poudre d'oignon

Directions:

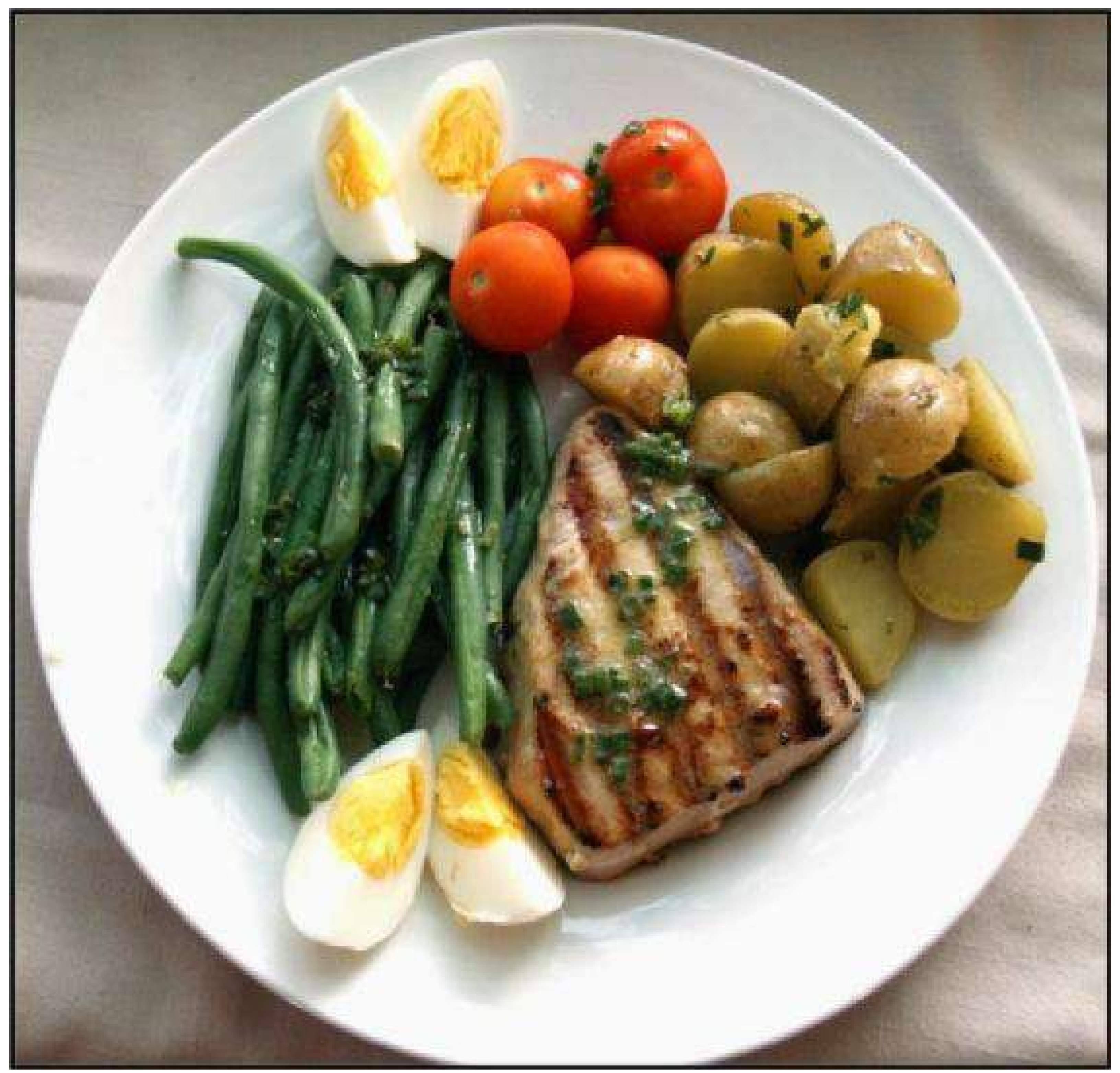
Mélangez tous les ingrédients dans une casserole moyenne et porter à ébullition; baissez le feu et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit.

Servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 232; Lipides totaux: 8,5 g; Glucides: 3,9 g; Fibres alimentaires: 0,9 g; Sucres: 2,2 g; Protéines: 32,3 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 256 mg

Thon grillé avec salade de haricots et tomates



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 19 Minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 4 minutes

Ingrédients

- 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 échalotes, tranchées finement
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais

- 1/4 tasse de feuilles d'estragon frais
- 1 boîte de 425 grammes de haricots, égouttés, rincés
- 1 livre de tomates héritières, évidées, coupées en dés
- sel de mer
- 4 darnes de thon (220 grammes)
-

Directions

Dans un bol, mélanger l'huile, les oignons verts, le jus de citron, l'estragon, les haricots, les tomates et le sel; réservez.

Graissez légèrement les grilles du gril avec de l'huile et chauffez à feu moyen. Salez et grillez le thon environ 4 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit bien cuit. Servir le thon avec la salade de haricots.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 505; Lipides totaux: 19,8 g; Glucides: 9,4 g; Fibres alimentaires: 4 g; Protéines: 70,4 g; Cholestérol: 111 mg; Sodium: 123 mg; Sucres: 1,8 g.

Bar cuit à la vapeur avec fenouil, persil et câpres



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 30 minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 2 portions de 140 grammes de bar rayé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron, jus
- 1 bulbe de fenouil, tranché

- 1/4 d'oignon moyen, tranché
- 1/4 tasse de persil haché
- 1 cuillère à soupe de câpres, rincées
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- persil haché et huile d'olive, pour garniture

Directions

Ajoutez le jus de citron, le fenouil et l'oignon dans une casserole et couvrir d'un pouce d'eau; porter le mélange à ébullition. Baissez le feu et laisser mijoter environ 5 minutes.

Ajoutez le poisson assaisonné et saupoudrer de persil et de câpres; couvrir et laissez mijoter environ 10 minutes.

Transférez dans un bol de service et arroser d'huile d'olive extra vierge et garnir de persil pour servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 325; Lipides totaux: 24,6 g; Glucides: 10,54 g; Fibres alimentaires: 4,3 g; Protéines: 10,9 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 661 mg; Sucres: 0,7 g.

Soupe de dinde et noix de coco



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 1 c. à thé. huile de coco
- 1 oignon rouge, tranché finement
- 1 gingembre haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement

- 1 citronnelle, écrasée avec un rouleau à pâtisserie
- 2 bâtonnets de céleri, coupés en dés
- 1/4 tasse de lait de coco
- ½ tasse de bouillon de légumes
- 220 grammes de dinde, cuite, rudement hachée
- 1/8 c. à thé sel marin
- 1/8 c. à thé poivre noir
- 1 tasse de coriandre, hachée finement
- 1 tasse d'épinards, hachés grossièrement
- 2 c. à soupe jus de citron vert frais

Directions

Ajoutez l'huile de noix de coco dans une casserole moyenne à feu moyen; incorporez les oignons rouges et faire sauter pendant environ 5 minutes ou jusqu' à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le gingembre et l'ail et faire sauter pendant environ 3 minutes ou jusqu' à ce que l'ail soit doré.

Incorporez la citronnelle, le céleri, le lait de coco et la chaussette de légumes; amenez à ébullition. Laissez mijoter environ 15 minutes ou jusqu' à ce que le céleri soit tendre.

Incorporez la dinde, le sel et le poivre noir; cuire environ 5 minutes ou jusqu' à ce que la dinde soit en chaude.

Retirez du feu et incorporer la coriandre et les épinards; servir dans des bols à soupe et saupoudrez d'une pincée de jus de lime et de coriandre.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 327; Lipides totaux: 15,4 g; Glucides: 11,2 g; Fibres alimentaires: 3,4 g; Sucres: 4,4 g; Protéines: 35,8 g; Cholestérol: 86 mg; Sodium: 276 mg

Salade de chou frisé croustillant aux amandes et au poulet rôti



Rendement: 6 Portions
Durée totale: 55 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 45 minutes

Ingrédients:
Salade

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 450 grammes de chou frisé Lacinato, tranché en fines lanières
- 1/2 tasse d'amandes grillées
- pincée de sel marin
- pincée de poivre

Poulet rôti

- 900 grammes cuisses de poulet
- pincée de sel marin

- pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 tasse de romarin
- 1/4 tasse de sauge

Directions:

Placez le chou frisé dans un bol et ajouter l'huile d'olive; massez le chou frisé avec les mains jusqu' à ce que le chou frisé soit tendre; saupoudrez de sel et de poivre et mélanger avec des amandes grillées.

Préchauffez le four à 375°F. Saupoudrez le poulet de sel et de poivre et placez dans un four; ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive; assaisonner de romarin et de sauge. Faire rôtir environ 45 minutes ou squ' à ce que le poulet soit bien cuit. Servir le poulet avec le chou frisé et la salade d'amandes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 454; Lipides totaux: 22,8 g; Glucides: 15,6 g; Fibres alimentaires: 4,8 g; Sucres: 1,3 g; Protéines: 48,4 g; Cholestérol: 135 mg; Sodium: 243 mg

Délicieux chili de dinde

u



Rendement: 8 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 900 grammes de dinde hachée
- 1 tasse d'eau
- 2 boîtes de 2 tomates en dés (15 onces)
- 2 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de cumin
- 1 cuillère à café de poudre d'ail

- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- Toast
- pincée de sel marin
- pincée de poivre

Directions:

Faire dorer la dinde et ajoutez tous les ingrédients restants; portez à ébullition. Baissez le feu et laisser mijoter environ 20 minutes. Servir avec du pain grillé Melba. Congelez le chili pour une utilisation ultérieure.

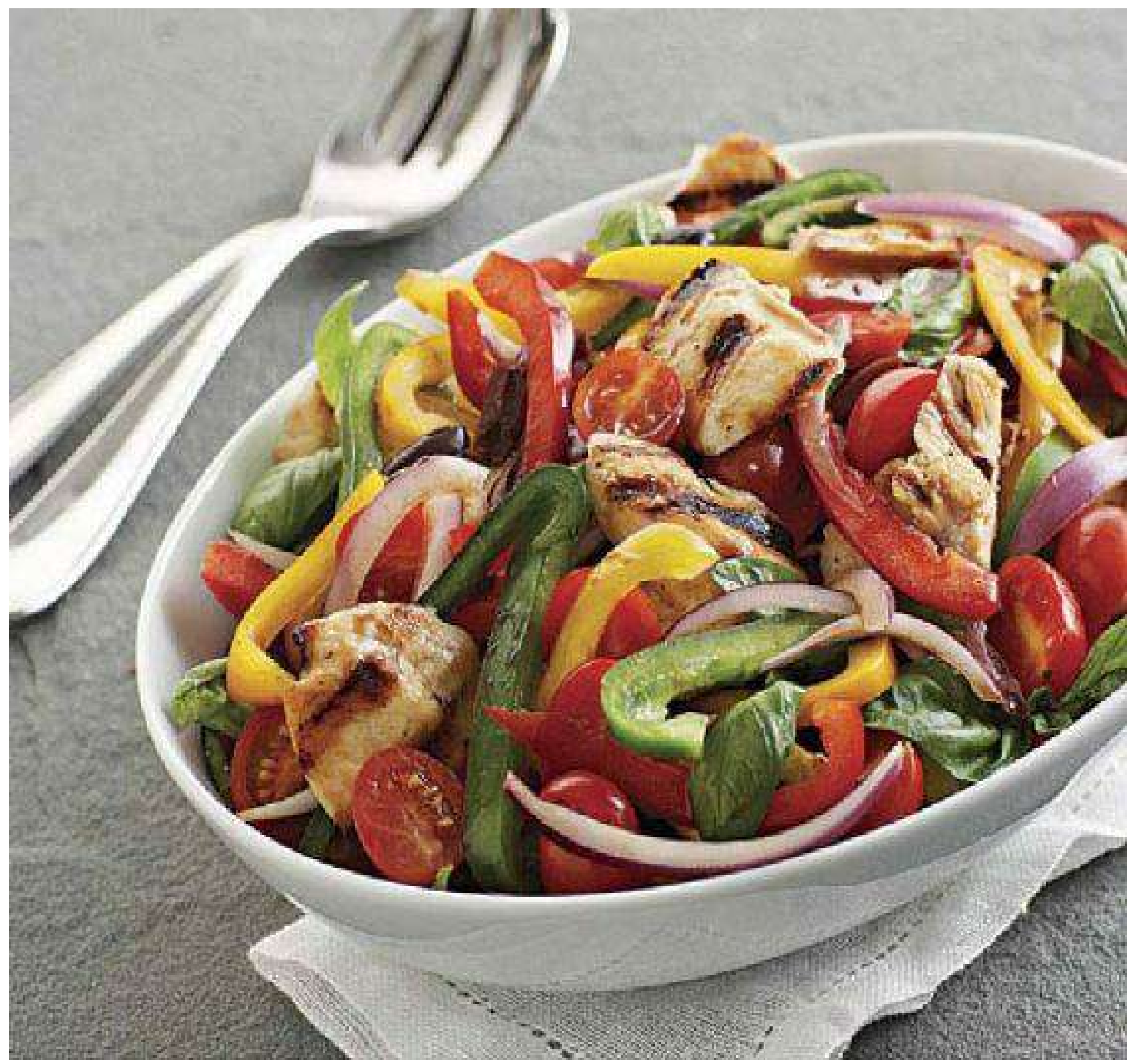
Variante: utilisez du poulet ou du bœuf haché au lieu de la dinde.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 245; Lipides totaux: 12,8 g; Glucides: 19,2 g; Fibres alimentaires: 1,6 g; Sucres: 3,1 g; Protéines: 32,2 g; Cholestérol: 116 mg; Sodium: 580 mg

Poulet aux oignons rouges et chou frisé

(Servi avec salsa chili-tomate)



Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- Jus de 14 citron
- 2 cuillères à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

- 110 grammes de poitrine de poulet, sans peau, désossée
- ¼ tasse de chou frisé haché
- 1 cuillère à café de gingembre haché
- 1 gros oignon rouge, tranché
- ¼ tasse de sarrasin

Pour la salsa

- 1 grosse tomate, hachée finement
- 1 cuillère à soupe de câpres, hachées finement
- 1 chili à l'oeil d'oiseau, haché finement
- Jus de 14 citron
- ½ tasse de persil haché finement

Directions

Préparez la salsa: mélanger les tomates hachées, les câpres, le chili, le jus de citron et le persil dans un grand bol.

Préchauffez le four à 450°F.

Dans un grand bol, mélangez le jus de citron, 1 cuillère à café de curcuma et un soupçon d'huile d'olive extra vierge; ajoutez le poulet et remuer pour bien mélanger. Laissez mariner environ 10 minutes.

Mettre une casserole allant au four à feu moyen et ajoutez le poulet; cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu' à ce qu'il soit légèrement doré. Transférez au four préchauffé et cuire pendant environ 10 minutes, retirez du four et cuire au four.

Retirez le poulet du four et gardez-le au chaud.

Pendant ce temps, cuire le chou frisé à la vapeur dans un cuiseur à vapeur pendant environ 5 minutes.

Faire revenir le gingembre et l'oignon rouge dans un filet d'huile d'olive extra vierge jusqu' à ce qu'ils soient tendres; incorporez le chou frisé et cuire environ 1 minute.

Suivre les instructions de l'emballage pour cuire le sarrasin avec le reste du curcuma.

Servez le sarrasin avec du poulet, des légumes et de la salsa.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 335; Lipides totaux: 11,6 g; Glucides: 2,6 g; Fibres alimentaires: 4,3 g; Protéines: 22,5 g; Cholestérol: 51 mg; Sodium: 224 mg; Sucres: 5,8 g.

Salade grecque au poulet savoureuse

Rendement: 4 Portions
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 330 g de poulet cuit, coupé en cubes
- ½ tasse d'olives noires tranchées
- ½ tasse d'oignon rouge haché
- 1/3 tasse de vinaigre de vin rouge
- 6 tasses de laitue romaine, grossièrement déchirée
- 2 tomates, coupées en dés
- 2 c. à soupe huile d'olive extra vierge
- 1 concombre, pelé et haché
- ½ tasse de fromage féta émietté
- 1 cuillère à soupe. aneth frais, haché ou 1 c. à thé d'origan séché
- ¼ c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Sel casher de sel de mer floconneux au goût

Directions

Fouettez l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, l'aneth et l'origan, le sel, la poudre d'ail et le poivre dans un grand saladier.

Incorporez les cubes de poulet, la laitue, les tomates, les olives, le concombre, l'oignon et le fromage feta et bien mélangez jusqu' à ce qu'ils soient uniformément enrobés.

Remarque: si vous n'avez pas de poulet prêt, pochez 450 g de poitrine de poulet dans une casserole moyenne avec de l'eau salée pendant environ 15 minutes jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit. Laissez refroidir et coupez en cubes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 300; Lipides totaux: 15,7 g; Glucides: 11,5 g; Fibres alimentaires: 2,6 g; Sucres: 5,3 g; Protéines: 28,4 g; Cholestérol: 80 mg; Sodium: 419 mg; Sucres: 5,8 g.

Ragoût de poulet savoureux



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 340 grammes de poulet haché
- 2 boîtes de 2 boîtes (340 grammes) de tomates en compote
- 3-4 gousses d'ail écrasées
- persil
- Cumin
- Basilic

- romarin
- sel de mer
- flocons de poivrons rouges

Directions:

Mélangez le boeuf haché et les épices dans une casserole et cuire jusqu' à ce qu'ils soient dorés; incorporez les tomates et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 408; Lipides totaux: 13,6 g; Glucides: 18,5 g; Fibres alimentaires: 5,4 g; Sucres: 11,3 g; Protéines: 53,4 g; Cholestérol: 151 mg; Sodium: 168 mg

Dinde épicée et assaisonnement à l'avocat



Rendement: 2 Portions

Durée totale: 15Minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 225 g de escalopes de dinde
- ½ c. à thé 5 épices en poudre
- 2 c. à soupe huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe. poudre de chili
- une bonne pincée de sel cachère

Pour l'assaisonnement à l'avocat:

- ½ avocat, coupé en dés1 pamplemousse sans pépins, coupé en quartiers et débarrassan es membranes
- 1 petit oignon Vidalia haché finement
- 1 c. à thé. vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe. coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à café de miel naturel

Directions

Mélangez l'avocat, les quartiers de pamplemousse, l'oignon, le miel, le vinaigre et la coriandre et en mélanger.

Mélangez ensuite toutes les épices pour la dinde dans un bol peu profond, puis épluchez les escalopes dans le mélange d'épices.

Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et cuire la dinde jusqu' à ce qu'elle soit cuite à la cuisson désirée pendant environ 3 à 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud avec l'assaisonnement.

Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 440; Lipides totaux: 30,1 g; Glucides: 9,7 g; Fibres alimentaires: 5,4 g; Sucres: 2 g; Protéines: 34,8 g; Cholestérol: 85 mg; Sodium: 121 mg

Salade de fruits de mer savoureuse



Rendement: 4 Portions

Durée totale: 15Minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 300 g de chair de crabe en morceaux
- 4 pétoncles mi-secs, coupés en quartiers avec le muscle coriace enlevé
- 6 tomates cerises coupées en deux
- 3 c. à soupe vinaigre de vin blanc
- 1 petit pamplemousse rouge rubis, pelé et coupé en quartiers avec les membranes et les graines enlevées
- 1 avocat, coupé en dés

- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe huile d'olive extra vierge
- 1 échalote hachée finement
- 3 tasses de laitue romaine, râpée
- ¼ c. à thé de poivre fraîchement moulu
- sel de mer en flocons au goût
-

Directions

Ajoutez un peu d'eau dans une petite casserole et portez à ébullition, puis ajoutez les pétoncles et cuire jusqu' à ce qu'ils soient opaques et fermes pendant environ une minute. Égouttez puis rincez à l'eau froide.

Fouettez la moutarde, l'échalote, le sel, le poivre et le vinaigre dans un bol moyen, puis incorporez lentement l'huile d'olive. Incorporez les pétoncles et le crabe dans la vinaigrette et bien remuez jusqu' à ce que le mélange soit bien enrobé.

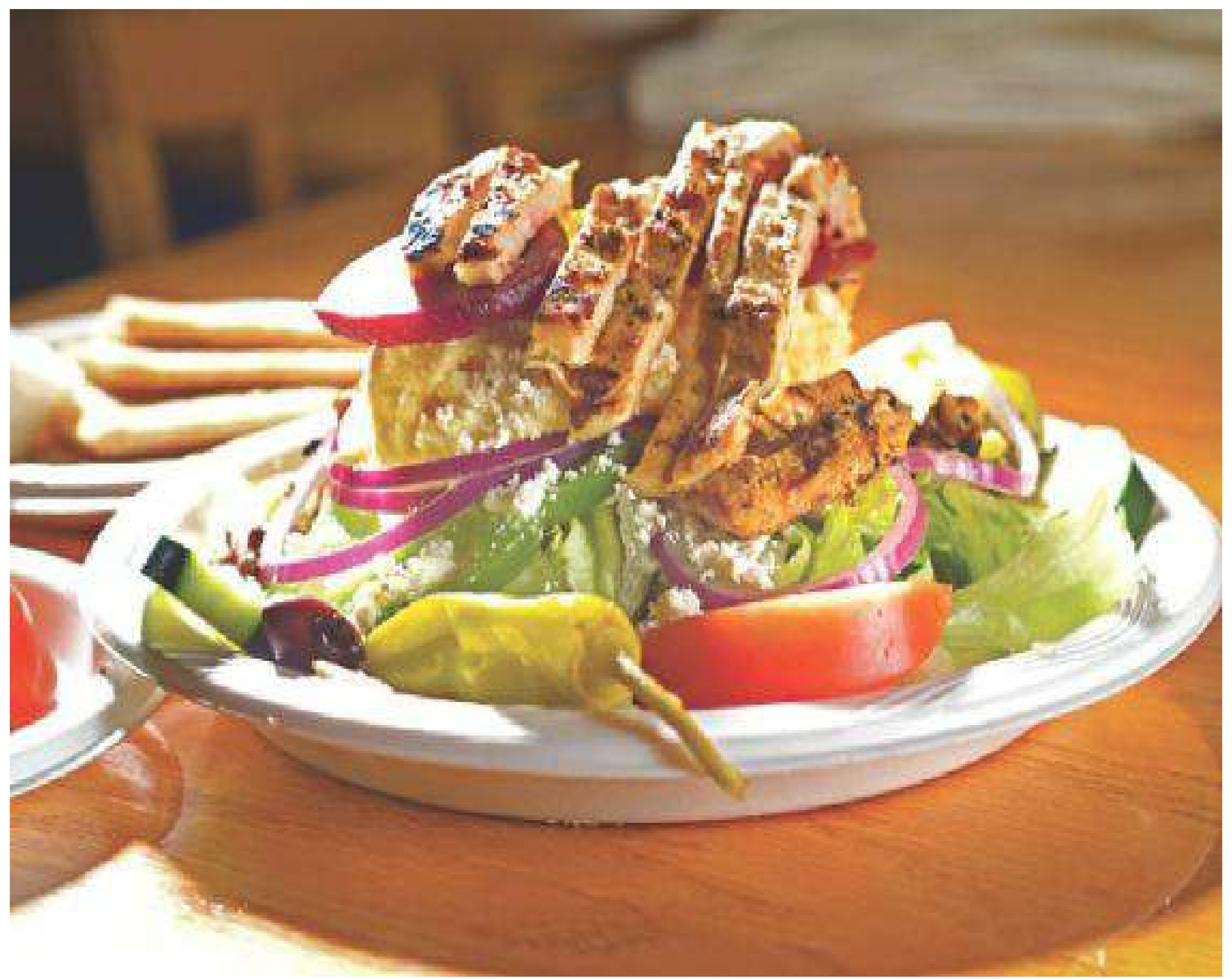
Mélangez l'avocat, les tomates, la laitue et le pamplemousse, puis ajoutez le mélange de pétoncles dans le mélange de tomates et bien mélanger.

Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 286; Lipides totaux: 23,6 g; Glucides: 14,9 g; Fibres alimentaires: 5,9 g; Sucres: 5,6 g; Protéines: 18,7 g; Cholestérol: 52 mg; Sodium: 501 mg

Poulet avec salade grecque



Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 25 minutes
Temps de cuisson: 0 Minutes
Rendement: 4 Portions

Ingrédients

- 2 1/2 tasses de poulet haché (cuisiné)
- 2 c. à soupe huile d'olive vierge extra
- 6 tasses de laitue romaine hachée
- 1/4 c. à thé poivre fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe. aneth frais haché
- tasse d'olives noires mûres tranchées de 1/2 tasse

- 1/2 tasse d'oignon rouge finement haché
- 1 concombre, pelé, épépiné et haché
- 2 tomates moyennes, hachées
- 1/3 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1/2 tasse de fromage feta émietté émietté
- 1 c. à thé. poudre d'ail
- 1/4 c. à thé sel marin

Directions

Dans un grand bol, fouettez ensemble l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre, la poudre d'ail, l'aneth, le sel marin et le poivre. Ajoutez le poulet, la laitue, le concombre, les tomates, la feta et les olives et remuer pour bien mélanger. Profitez!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 305; Lipides totaux: 15,8 g; Glucides: 11,8 g; Fibres alimentaires: 2,7 g; Sucres: 5,3 g; Protéines: 30 g; Cholestérol: 84 mg; Sodium: 539 mg

Poulet au couscous de chou-fleur épicé



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 2 c. à soupe huile d'olive extra vierge
- 1 tasse de chou-fleur grossièrement haché
- 1 cuillère à soupe. câpres
- c. à thé. curcuma moulu

- 1 cuillère à soupe. jus de citron frais
- 1 chili, haché finement
- ¼ tasse d'oignons rouges hachés finement
- ¼ tasse de tomates séchées au soleil
- 1 poitrine de poulet (100g)
- 1 c. à thé. gingembre frais haché finement
- ¼ tasse de carottes coupées en petits dés
- 1 gousse d'ail finement coupée en dés
- 1 cuillère à soupe. persil haché
-

Directions

Hachez grossièrement le chou-fleur et réservez.

Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge dans une poêle à feu moyen-vif; incorporez l'ail, le gingembre et le chili et faire sauter jusqu' à tendreté.

Incorporez le chou-fleur, les carottes et le curcuma et cuire pendant environ 5 minutes; retirez la êle du feu et transférez le contenu dans un grand bol. Ajoutez les tomates et le persil; bien mélanger. Réservez.

Cuire le poulet dans le reste de l'huile à feu moyen pendant environ 6 minutes de chaque côté ou squ' à ce qu'il soit bien cuit; incorporez les câpres, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau. Combinez le couscous de chou-fleur avec la sauce au poulet et servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 166; Lipides totaux: 9,8 g; Glucides: 5,8 g; Fibres alimentaires: 1,8 g; Sucres: 1,4 g; Protéines: 15,1 g; Cholestérol: 37 mg; Sodium: 146 m

Ragoût de bœuf salé



Rendement: 1 portion
Durée totale: 45 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 35 minutes

Ingrédients

- 100 grammes steak maigre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
- 4 branches de céleri, hachées
- 1 tasse de bouillon de boeuf
- pincée de cayenne

- pincée d'origan
- 1/8 c. à thé de poudre d'ail
- 1/8 c. à thé de poudre d'oignon
- pincée de sel et poivre

Directions:

Faire revenir le bœuf, l'ail et l'oignon; incorporez les épices, les légumes et l'eau; portez à ébullition et baissez le feu. Laissez mijoter environ 30 minutes ou jusqu' à ce que le boeuf soit bien cuit. Servir chaud garni de persil.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 238; Lipides totaux: 7,7 g; Glucides: 3,8 g; Fibres alimentaires: 1,1 g; Sucres: 1,9 g; Protéines: 35,7 g; Cholestérol: 89 mg; Sodium: 862 mg

Saumon avec Salade de céleri, roquette et chicorée caramélisée



Rendement: 1 portion
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 100g de filet de saumon sans peau
- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge
- 20g d'oignon rouge, tranché finement

- 1 cuillère à soupe. câpres
- Jus de citron
- 10g de persil
- 5g de feuilles de céleri
- fusée 50g
- 100 g de tomates cerises coupées en deux
- ¼ avocat, pelé, dénoyauté et coupé en dés
- 1 tête (70g) de chicorée, coupée en deux dans le sens de la longueur
- 2 c. à thé. sucre brun

Directions

Préchauffez le four à 450°F.

Préparez la vinaigrette: dans un robot culinaire, mélangez les câpres, le jus de citron, le persil et 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge; mélangez jusqu' à consistance lisse.

Préparez la salade: dans un saladier, mélanger l'avocat, l'oignon rouge, le céleri, les tomates et la roquette; réservez.

Frottez le poisson avec de l'huile et faire revenir dans une poêle chaude pendant environ 1 minute ou squ' à ce qu'il soit caramélisé; transférez sur une plaque à pâtisserie et faire rôtir au four pendant environ 6 minutes.

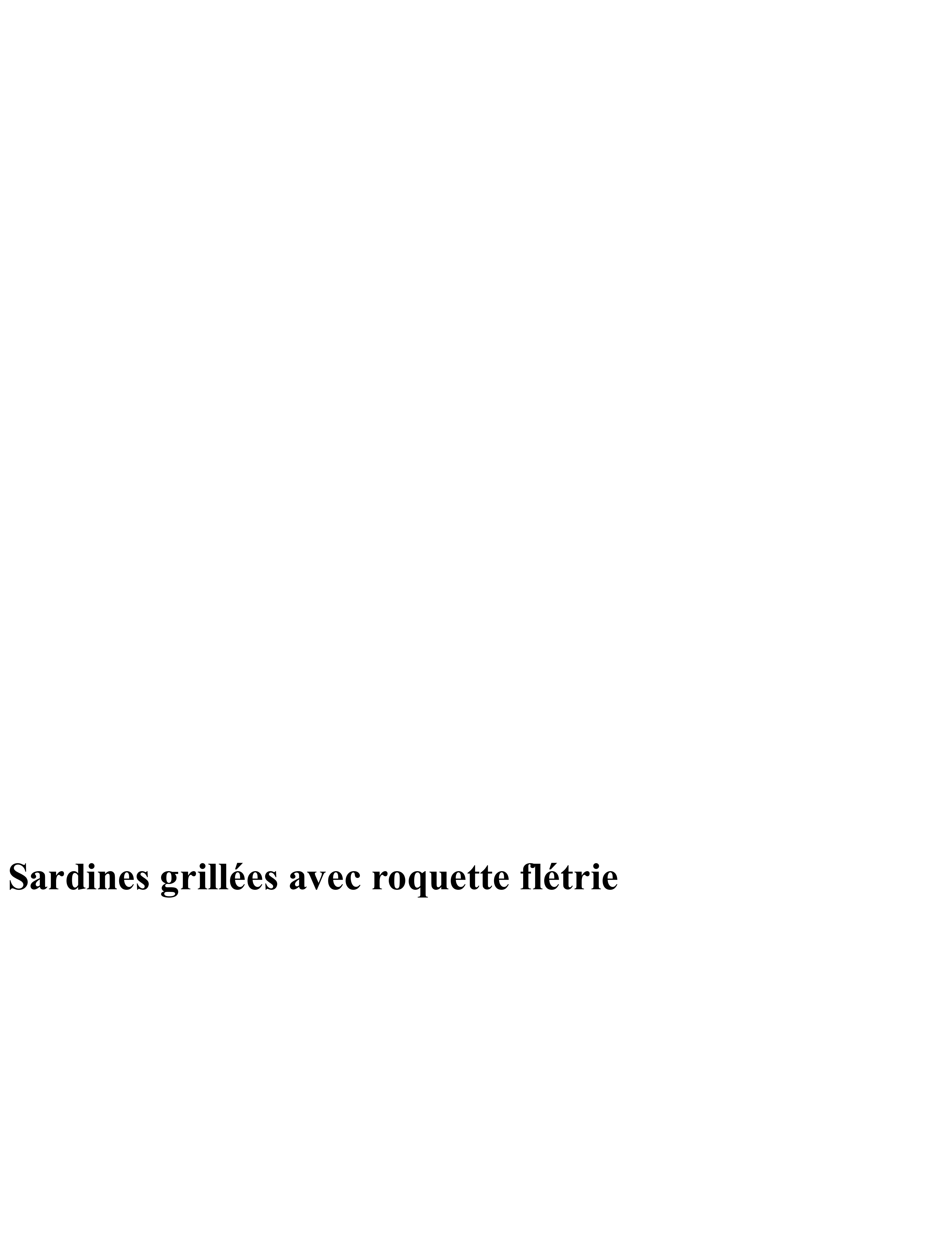
Dans un petit bol, mélangez le reste de l'huile avec la cassonade et badigeonner les côtés coupés de chicorée; disposez la chicorée, côté coupé vers le bas, sur une poêle chaude et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu' à ce que le tout soit caramélisé et tendre.

Pour servir, mélangez la salade avec la vinaigrette au citron et servir avec de la chicorée caramélisée et du saumon.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 342; Lipides totaux: 21,4 g; Glucides: 19 g; Fibres alimentaires: 6,5 g; Sucres: 10,8 g; Protéines: 23,3 g; Cholestérol: 44 mg; Sodium: 332 mg

u



Sardines grillées avec roquette flétrie



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 2 c. à thé. huile d'olive vierge extra
- 16 sardines fraîches, entrailles et branchies enlevées
- 2 grosses bouquets de roquette bébé, parés
- sel de mer
- poivre noir fraîchement moulu
- quartiers de citron, pour garnir

Directions

Préparez votre barbecue d'extérieur ou une plaque de cuisson.

Rincez la roquette à l'eau courante; secouez l'excès d'eau et disposez-les sur un plat; réservez.

Rincez les sardines à l'eau et frottez-les pour enlever les écailles; essuyez-les et mélangez-les avec de l'huile d'olive extra vierge dans un grand bol. Mélanger pour enrober. Déposez les sardines sur le gril et grillez environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu' à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Assaisonnez avec du sel et du poivre de mer et déposez immédiatement sur le plat tapissé de roquette. Servir aussitôt garni de quartiers de citron.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 222; Lipides totaux: 13,4 g; Glucides: 0,4 g; Fibres alimentaires: trace; Sucres: trace; Protéines: 23,9 g; Cholestérol: 136 mg; Sodium: 488 mg

Super salade de saumon healthy



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 20 g d'oignon rouge, tranché
- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge

- 1 grande datte Medjool hachée
- 1 cuillère à soupe. câpres
- ¼ tasse de roquette
- 1/2 avocat, pelé, dénoyauté et tranché
- 100 g de tranches de saumon fumé en tranches
- ¼ tasse de feuilles de chicorée
- 2 c. à soupe noix de Grenoble hachées
- 1 cuillère à soupe. jus de citron frais
- ¼ tasse de persil haché
- ¼ tasse de feuilles de céleri hachées

Directions

Disposez les feuilles de salade dans un grand bol ou une assiette; bien mélangez le reste des ingrédients et servir sur les feuilles de salade.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 261; Lipides totaux: 20 g; Glucides: 10,4 g; Fibres alimentaires: 5,1 g; Sucres: 3,8 g; Protéines: 23,3 g; Cholestérol: 22 mg; Sodium: 178 mg

Tilapia aux herbes



Rendement: 1 portion
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poisson tilapia
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- persil frais
- pincée d'aneth

- pincée de sel et poivre

Directions

Faire sauter le poisson dans un filet de jus de citron frais et d'eau; incorporer l'ail, l'oignon et les herbes fraîches et cuire jusqu' à ce que le poisson soit bien cuit. Servir garni de persil.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 104; Lipides totaux: 1,2 g; Glucides: 3,7 g; Fibres alimentaires: 0,4 g; Sucres: 1,1 g; Protéines: 19 g; Cholestérol: 49 mg; Sodium: 42 mg

Curry de poulet healthy



Rendement: 1 portion
Durée totale: 30 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poulet, coupé en dés
- ¼ tasse de bouillon de poulet
- pincée de curcuma
- une pincée de poudre d'oignon
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge émincé
- pincée de poudre d'ail
- cuillère à café de poudre de curry

- pincée de sel marin
- pincée de poivre
- stévia
- pincée de cayenne

Directions

Dans une petite casserole, incorporer les épices dans le bouillon de poulet jusqu' à ce qu'elles soient dissoutes; incorporez le poulet, l'ail, l'oignon et le stevia et cuire jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit et que le liquide soit réduit de moitié. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 170; Lipides totaux: 3,5 g; Glucides: 2,3 g; Fibres alimentaires: 0,6 g; Sucres: 0,8 g; Protéines: 30,5 g; Cholestérol: 77 mg; Sodium: 255 mg

Soupe au poulet crémeuse



Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de poitrine de poulet désossée, cuite, sans peau
- 85 grammes de céleri haché grossièrement
- 3 gousses d'ail
- 1 ½ tasse de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'oignon, déshydraté
- ½ c. à thé de persil

- ½ c. à thé de basilic
- poivre blanc
- sel de mer
-

Directions:

Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un gros morceau. Chauffez une casserole à feu moyen-élevé et ajoutez le mélange; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant environ 20-25 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 237; Lipides totaux: 8,4 g; Glucides: 5,4 g; Fibres alimentaires: 0,5 g; Sucres: 1,6 g; Protéines: 32,6 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 220 mg

Super salade de poulet healthy



Rendement: 1 portion
Durée totale: 10 minutes
Préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: N/A

Ingrédients

- 1 oignon rouge, tranché
- 1 c. à thé. huile d'olive extra vierge
- 1 grande datte hachée
- 1 cuillère à soupe. câpres
- ¼ Tasse de roquette
- ½ avocat, pelé, dénoyauté et tranché
- 100 g de tranches de poulet

- ¼ tasse de feuilles de chicorée
- 2 c. à soupe noix de Grenoble hachées
- 1 cuillère à soupe. jus de citron frais
- ¼ tasse de persil haché
- ¼ tasse de feuilles de céleri hachées

Directions

Disposez les feuilles de salade dans un grand bol ou une assiette; bien mélanger le reste des ingrédients et servir sur les feuilles de salade.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 288; Lipides totaux: 18,5 g; Glucides: 14,7 g; Fibres alimentaires: 6,1 g; Sucres: 5,8 g; Protéines: 18,6 g; Cholestérol: 39 mg; Sodium: 181 mg

Soupe de dinde épicée



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 30 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 170 grammes de dinde hachée cuite
- 2 boîtes de 2 tomates broyées ou en biais (425 grammes)
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à thé de vinaigre de vin rouge
- pincée de persil
- pincée de cumin

- pincée de basilic
- pincée de romarin
- pincée de flocons de poivron rouge

Directions:

Dans une casserole moyenne, mélangez le vinaigre, les tomates et les assaisonnements; cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes. Incorporez la dinde hachée et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter environ 10 minutes. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 251; Lipides totaux: 10,3 g; Glucides: 18,3 g; Fibres alimentaires: 5,3 g; Sucres: 11,3 g; Protéines: 27,3 g; Cholestérol: 87 mg; Sodium: 113 mg

Poisson aux agrumes cuit au four



Rendement: 1 portion
Durée totale: 25 Minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de poisson blanc
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- pincée de sel et poivre

Directions:

Déposez le poisson sur une feuille d'aluminium.

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron frais, le sel et le poivre.

Faire cuire au four à 350 °F (180 Celsius) pendant environ 15 minutes ou jusqu' à ce que le poisson soit bien cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories 82: Lipides totaux 1,2 g: Glucides 1,1 g: Fibres alimentaires 0,2 g: Sucres 1 g:

Protéines 16,2 g Cholestérol 41 mg: Sodium 508 mg

Salade de morceaux de bœuf



Ingrédients

- 2 tasses de bœuf, râpé
- 1 poivron jaune, tranché finement dans le sens de la longueur
- 1 oignon blanc, tranché dans le sens de la longueur
- 6 pièces laitue beurre
- 2 c. à thé. mayonnaise
- 1/8 c. à thé flocons de piment

Directions

Déposez les laitues au beurre sur une assiette de service. Étendre la mayonnaise sur la laitue et garnir de bœuf râpé.

Déposez les tranches de poivrons et les oignons sur le dessus et assaisonnez avec les flocons de chili.

Servir tel quel ou roulé.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 338; Lipides totaux: 25 g; Glucides: 2,4 g; Fibres alimentaires: 1,7 g; Sucres: 0,3 g; Protéines: 24 g; Cholestérol: 214 mg; Sodium: 1209 mg

Dîner

Poulet grillé et oignon vert



Rendement: 1 portion
Durée totale: 15 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de poitrine de poulet
- 1 oignon vert haché
- pincée de poudre d'ail
- pincée de sel marin
- pincée de poivre

Directions:

Déposez le poulet sur le gril et garnir de tranches d'oignon; saupoudrez de poudre d'ail, salez et ivrez et griller environ 5 minutes ou jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 176; Lipides totaux: 6,3 g; Glucides: 3,4 g; Fibres alimentaires: 0,8 g; Sucres: 1,5 g; Protéines: 5 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 61 mg

Poulet rôti au gingembre

o



Rendement: 8 Portions
Durée totale: 1 heure 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 1H30 Minutes

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2-3 cuillères à soupe de gingembre émincé
- 3 livres de poulet entier
- 1 livre de carottes hachées

- Une poignée de romarin
- pincée de sel marin
- pincée de poivre

Directions:

Préchauffez le four à 400°F. Placez le poulet dans un plat allant au four. Dans un bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, l'ail et le gingembre jusqu' à ce qu'ils soient en mélangés; versez sur le poulet et garnir de carottes et de romarin. Salez, poivrez et rôtir environ ½ heure ou jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 372; Lipides totaux: 14,6 g; Glucides: 7,6 g; Fibres alimentaires: 1,7 g; Sucres: 3,3 g; Protéines: 50 g; Cholestérol: 151 mg; Sodium: 220 mg

Délicieux poulet cajun



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 15 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 340g de poitrine de poulet désossée, sans peau
- 2 cuillères à café d'eau
- 1 cuillère à soupe de poivre de Cayenne
- ½ c. à thé de sel de mer
- ¼ cuillère à café de poivre
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de poudre d'ail

Directions:
Mélangez toutes les épices dans l'eau et frottez sur le poulet; laissez mariner pendant au moins 1

heure. Faire griller environ 5 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 337; Lipides totaux: 13,1 g; Glucides: 2,7 g; Fibres alimentaires: 0,9 g; Sucres: 0,7 g; Protéines: 49,7 g; Cholestérol: 151 mg; Sodium: 616 mg

Poisson aux agrumes et à l'aneth



Rendement: 1 portion
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poisson blanc
- oignon rouge, émincé
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à café d'aneth frais
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- tasse de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de jus de citron frais

- pincée de sel et poivre

Directions:

Faites sauter le poisson dans le vinaigre, le bouillon et le jus de citron; ajoutez l'aneth, l'oignon et l'ail et faites cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu' à ce que le tout soit bien cuit. Servir garni de quartiers de citron.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 124; Lipides totaux: 1,8 g; Glucides: 3,1 g; Fibres alimentaires: 0,6 g; Sucres: 1,9 g; Protéines: 20,6 g; Cholestérol: 49 mg; Sodium: 241 mg

Saumon sésame savoureux



Rendement: 3 Portions

Durée totale: 30 minutes + temps de réfrigération

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 1 c. à thé de flocons de chili séchés
- 1 cuillère à café de racine de gingembre émincée
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 grosse gousse d'ail hachée finement
- 3 filets de saumon sauvage sans peau
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame blanc

Directions

Dans un sac à fermeture éclair, mélangez les flocons de chili, le gingembre, le vinaigre de riz, la sauce soya et l'ail; ajoutez les filets de saumon dans le sac et réfrigérez pendant au moins 1 heure.

Préchauffez le four à 190 C°.

Saupoudrez les graines de sésame sur une assiette en une seule couche; disposer les filets, face vers le bas, dans les graines de sésame et déposer le poisson sur une plaque à pâtisserie tapissée de pier sulfurisé; saupoudrez d'autres graines de sésame et cuire au four pendant environ 20 minutes. Faire griller le poisson au four environ 5 minutes ou jusqu' à ce que les graines de sésame soient grillées.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 248; Lipides totaux: 11 g; Glucides: 0,9 g; Fibres alimentaires: 4 g; Sucres: 17,6 g; Protéines: 35,2 g; Cholestérol: 78 mg; Sodium: 680 mg

Saumon à l'ail citronné



Rendement: 4 Portions

Durée totale: 35 minutes

a

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 4 filets de saumon
- 3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 1 c. à thé de poivre moulu
- 1 c. à thé de flocons de persil séché
- 1 gousse d'ail finement hachée

Directions

Préchauffez le four à 190 °C (275 °F). Enduire un plat allant au four d'huile d'olive extra vierge.

Rincez le poisson sous l'eau et séchez-le avec du papier essuie-tout.

Disposez le filet de poisson dans le plat de cuisson enduit et arroser de jus de citron et d'huile de coco. Saupoudrez de poivre moulu, de persil et d'ail.

Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu' à ce que les flocons s'émiettent facilement lorsqu'on les touche avec une fourchette.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 248; Lipides totaux: 12 g; Glucides: 0,7 g; Fibres alimentaires: trace; Protéines: 34,8 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 82 mg; Traces

Délicieux tilapia cuit au four à l'ail et à l'huile d'olive



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 4 filets de tilapia (110 g)
- 4 gousses d'ail écrasé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon haché
- 1/4 c. à thé de sel

Directions

Frottez les filets de tilapia avec l'ail et les disposer dans un plat allant au four. Arrosez le poisson d'huile d'olive jusqu' à ce qu'il soit bien enrobé et garnir d'oignon. Réfrigérez le poisson, couvert, ndant au moins 8 heures ou toute la nuit pour le tremper dans la marinade.

Lorsque prêt, préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Transférez les filets de poisson dans un plat allant au four de 9 x 13 po; versez sur le mélange de marinade et saupoudrez de sel. Cuire le poisson au four environ 30 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 194; Lipides totaux: 11,6 g; Glucides: 2,6 g; Fibres alimentaires: 0,6 g; Protéines: 21,4 g; Cholestérol: 0 mg; Sodium: 154 mg; Sucres: 1,2 g.

Saumon grillé savoureux



Durée totale: 23 Minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 minutes

Rendement: 4 Portions

e

Ingrédients

- 4 olives vertes hachées
- 4 filets de saumon de 5 onces chacun
- 2 c. à soupe jus de citron fraîchement pressé
- 1 cuillère à soupe. ail émincé
- 1 cuillère à soupe. persil frais haché
- 4 c. à soupe basilic frais haché
- poivre noir concassé
- 4 fines tranches de citron

Directions

Enduire légèrement la grille du gril d'huile d'olive en aérosol et la placer à 4 pouces du feu; chauffer le gril à feu moyen-élevé.

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'ail haché, le persil et le basilic.

Enduire le poisson d'huile d'olive extra vierge et assaisonnez avec du sel de mer et du poivre. Garnir chaque filet de poisson d'une quantité égale de mélange d'ail et placer sur le gril chauffé, côté herbes vers le bas. Grillez à feu vif pendant environ 4 minutes ou jusqu' à ce que les bords blanchissent; retournez et transférez le poisson sur du papier d'aluminium. Réduire le feu et continuer de griller environ 4 minutes de plus. Transférez le poisson grillé dans des assiettes de service et garnir de tranches de citron et d'olives vertes. Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 241; Lipides totaux: 11,1 g; Glucides: 1 g; Fibres alimentaires: trace; Sucres: trace; Protéines: 34,8 g; Cholestérol: 78 mg; Sodium: 81 mg

Délicieux chili de boeuf



Rendement: 8 Portions
Durée totale: 45 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 35 minutes

Ingrédients

- 1 kg de boeuf haché maigre
- 2 boîtes de 2 tomates en dés (420 g)
- 2 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de cumin
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon

- 1 tasse d'eau
- pincée de sel et poivre
- Toast

Directions:

Dans une casserole, faire dorer le boeuf et rincer à l'eau chaude dans une passoire; retournez dans la êle et incorporez le reste des ingrédients. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter environ 20 minutes. Servir aussitôt avec du pain grillé Melba. Conservez l'excès de chili au congélateur.

Variante: utiliser de la dinde ou du poulet haché au lieu du boeuf haché.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 235; Lipides totaux: 7,4 g; Glucides: 5,1 g; Fibres alimentaires: 1,6 g; Sucres: 3,1 g; Protéines: 35,5 g; Cholestérol: 101 mg; Sodium: 88 mg

Crevette au curry de coco et crevettes grillées

o



Rendement: 8 Portions
Durée totale: 2 Heures 5 Minutes

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 2 heures

Ingrédients

- 450g de crevettes, avec coquilles
- 450ml d'eau
- 890ml de lait de coco allégé
- ½ tasse de sauce thaïlandaise au curry rouge
- ¼ tasse de coriandre
- 2 ½ cuillère à café d'assaisonnement à l'ail citronné

Directions

Dans une mijoteuse, mélangez l'eau, le lait de coco, la pâte de cari rouge, la coriandre et l'assaisonnement à l'ail au citron; bien mélanger et cuire à feu élevé pendant environ 2 heures.

Ajoutez les crevettes et poursuivre la cuisson pendant encore 30 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites.

Servir garni de coriandre.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 312; Lipides totaux: 26,3 g; Glucides: 6,8 g; Fibres alimentaires: 2,3 g; Sucres: 3,5 g; Protéines: 15,3 g; Cholestérol: 119 mg; Sodium: 156 mg

Sauté de boeuf avec oignons rouges et poivrons

Rendement: 4 Portions

Durée totale: 20 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 450g de bifteck de flanc, tranché finement
- 1 cuillère à soupe de vin de riz
- 2 c. à thé de vinaigre balsamique
- pincée de sel marin
- pincée de poivre
- 3 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 1 gros oignon jaune, haché finement
- 1/2 poivron rouge, tranché finement
- 1/2 poivron vert, tranché finement
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- 1 c. à thé de flocons de poivron rouge écrasés

Directions:

Déposez la viande dans un bol; incorporer le vin de riz et le vinaigre, le sel marin et le poivre. Mélangez pour bien enrober.

Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-élevé; ajoutez la viande et cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la viande soit dorée; remuez pendant 2 minutes de us et retirer du feu. Chauffez le reste de l'huile dans la poêle et faire revenir les oignons pendant environ 2 minutes ou jusqu' à ce qu'ils soient caramélisés; ajoutez le poivron et cuire encore 2 minutes; remettre la viande dans la poêle et incorporez les graines de sésame et les flocons de ivron rouge. Servir chaud!

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 296; Lipides totaux: 14,3 g; Glucides: 8,3 g; Fibres alimentaires: 1,6 g; Sucres: 4,2 g; Protéines: 32,76 g; Cholestérol: 62 mg; Sodium: 157 mg

Poulet au gingembre avec légumes

b



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 15 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de viande de poitrine de poulet cuite, désossée et sans peau, coupée en dés
- ¼ tasse de mélange d'huile d'olive extra vierge et d'huile de canola
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ½ oignon rouge, tranché
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ poivron, tranché
- 1 tasse de carottes tranchées finement
- ½ tasse de céleri haché finement

- 1 tasse de bouillon de poulet (non salé)

Directions

Ajoutez le mélange d'huile dans une poêle à feu moyen; faire revenir l'oignon et l'ail jusqu' à ce qu'ils soient translucides. Incorporez le reste des ingrédients et laissez mijoter quelques minutes ou jusqu' à ce que les légumes soient tendres.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 425; Lipides totaux: 21,1 g; Glucides: 6,5 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 3,1 g Protéines: 52 g; Cholestérol: 130 mg; Sodium: 301 mg

Steak frit au chili avec noix de cajou grillées



Rendement: 4 Portions

Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- ½ c. à soupe. huile d'olive vierge extra ou huile de canola
- 1 livre de boeuf maigre tranché
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à thé de sauce de poisson
- 2 cuillères à café de pâte de cari rouge
- 1 tasse de poivron vert, coupé en dés
- 24 noix de cajou grillées
- 1 cuillère à café de racine d'flèche
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- ½ tasse d'eau

Directions

Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen; ajoutez le bœuf et faire revenir jusqu' à ce qu'il ne soit us rosé à l'intérieur. Incorporez la pâte de cari rouge et cuire encore quelques minutes.

Incorporer le stévia, le vinaigre, la sauce de poisson, le poivron et l'eau; laissez mijoter pendant environ 10 minutes.

Mélangez la racine d'archer cuite avec de l'eau pour faire une pâte; incorporez la pâte dans la sauce ur l'épaissir.

Retirez du feu et ajouter les noix de cajou grillées. Servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 252; Lipides totaux: 9,7 g; Glucides: 4 g; Fibres alimentaires: 0,6 g; Sucres: 2,1 g Protéines: 35,1 g; Cholestérol: 101 mg; Sodium: 441 mg

Morue gourmande à la noix de coco

b



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 25 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 680g de filets de morue, tranchés en fines lanières
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 1 tasse de noix de coco finement râpée
- 2 tasses de lait de coco
- 1 ½ tasse de farine de noix de coco
- cuillère à café de sel marin

- 1 ½ cuillère à café de poudre de gingembre

Directions

Rincez et désossez les filets de poisson.

Dans un bol, mélangez le gingembre en poudre, la farine de noix de coco et le sel marin; réserver.

Ajoutez le lait de coco dans un autre bol et réservez.

Ajoutez la noix de coco râpée dans un autre bol et réservez.

Trempez les filets dans le lait de coco, puis dans le mélange de farine, les remettre dans le lait et enfin dans la noix de coco râpée.

Ajoutez l'huile de noix de coco dans une poêle à feu vif; une fois fondue et chaude, ajoutez les filets de poisson et cuire environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu' à ce qu'ils soient bien cuits.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 609; Lipides totaux: 44,3 g; Glucides: 13,2 g; Fibres alimentaires: 6,4 g; Sucres: 5,7 g Protéines: 43,1 g; Cholestérol: 34 mg; Sodium: 283 mg

Poulet grillé à la marinade d'herbes fraîches



Rendement: 4 Portions
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de feuilles d'herbes fraîches mélangées hachées (basilic, persil, coriandre)
- 2 grosses gousses d'ail hachées
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à thé de sel marin
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 livre de poitrines de poulet désossées, sans peau, tranchées en deux sur la longueur

Directions

Dans un robot culinaire, mélangez ensemble les herbes, l'ail, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre squ' à consistance lisse; transférez dans un sac Ziploc et ajouter le poulet. Bien agitez pour bien enrober le poulet et réfrigérer environ 30 minutes; grillez le poulet environ 15 minutes de chaque côté ou jusqu' à ce qu'il soit bien cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 183; Lipides totaux: 8 g; Glucides: 1 g; Fibres alimentaires: 0 g; Sucres: 0 g Protéines: 26 g; Cholestérol: 65 mg; Sodium: 73 mg

Saumon à l'orange et aux canneberges



Rendement: 4 Portions

Durée totale: 15 minutes

Préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 0 Minutes

u

Ingrédients

- spray de cuisson à l'huile d'olive
- 4 filets de saumon
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ¼ tasse de canneberges séchées, hachées
- ½ tasse de noix de Grenoble hachées
- 1 c. à thé de zeste d'orange
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de persil haché
-

Directions

Préchauffez le four à 370°F. Enduire légèrement une plaque à pâtisserie d'huile d'olive en aérosol.

Assaisonnez généreusement les filets de poisson avec du sel marin et du poivre et disposez-les sur la aque de cuisson.

Mélangez le reste des ingrédients dans un petit bol jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés; pressez sur les filets et cuire au four préchauffé pendant environ 20 minutes ou jusqu' à ce que la garniture soit légèrement dorée.

Retirez du four et servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 400; Lipides totaux: 27,4 g; Glucides: 2,6 g; Fibres alimentaires: 1,6 g; Protéines: 38,5 g; Cholestérol: 78 mg; Sodium: 124 mg

Salade de crevettes avec pamplemousse et avocat



Rendement: 2 Portions
Durée totale: 20 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile de chili
- 1 tasse de crevettes

- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 avocat, coupé en cubes
- 1 pamplemousse, coupé en cubes
- ¼ tasse de jus de citron

Directions

Chauffez l'huile de chili dans une casserole à feu moyen; ajoutez les crevettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient opaques et légèrement dorées.

Retirez du feu et assaisonner les crevettes avec le sel de mer et le poivre.

Dans un bol de service, emballez les tranches d'avocat aussi serrées que possible, puis garnissez-les d'une couche de crevettes, de pamplemousses et arrosez-les de jus de citron. Servir pendant que les crevettes sont encore chaudes!

Information nutritionnelle par portion

Calories: 488; Lipides totaux: 35,8 g; Glucides: 16,5 g; Fibres alimentaires: 7,7 g; Protéines: 28,2 g; Cholestérol: 237 mg; Sodium: 868 mg

Poitrine de poulet sauté au front



Ingrédients

- 4 poitrines de poulet (papillon), mariner dans un blanc d'oeuf pendant la nuit
- 2 tasses de poivron rouge
- 2 tasses mange tout
- 2 tasses de carottes râpées
- 2 tasses de brocoli
- 2 tasses d'amandes
- 2 gousses d'ail
- ½ c. à thé. gingembre
- 2 c. à soupe sauce soja
- 125ml de bouillon de poulet.
- 2 c. à soupe huile de coco

Directions

Chauffez l'huile de noix de coco dans une poêle à feu moyen. Faire sauter l'ail et le gingembre jusqu' à ce qu'ils soient parfumés.

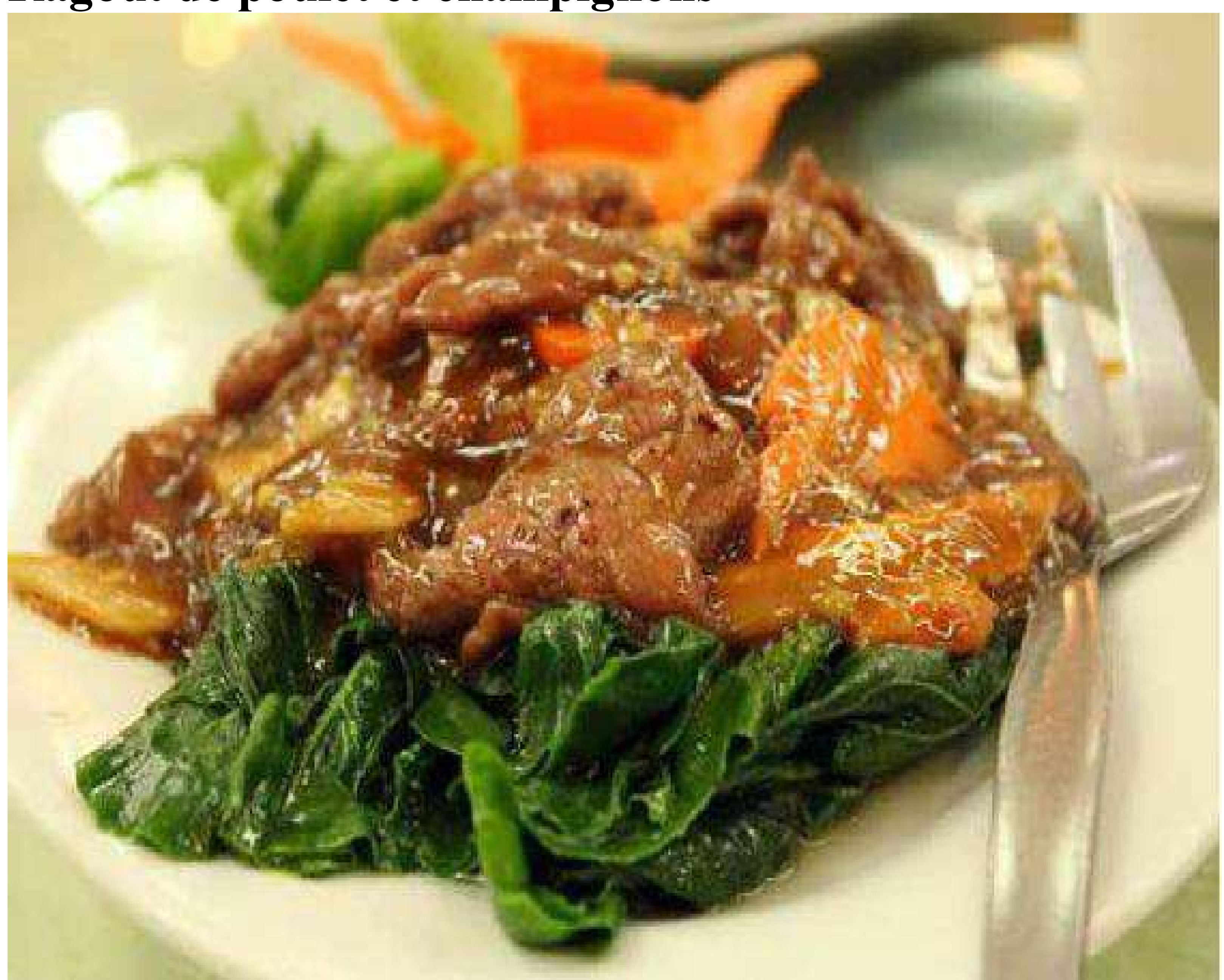
Cuire le blanc de poulet dans l'huile et ajouter les légumes. Remuez et cuire jusqu' à ce que la cuisson soit presque terminée.

Ajoutez 2 c. à soupe. sauce soja et 125ml de bouillon de poulet. Laissez mijoter à découvert jusqu' à ce que le bouillon s'évapore.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 186; Lipides totaux: 11 g; Glucides: 4 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 1,9 g; Protéines: 17 g; Cholestérol: 550 mg; Sodium: 1272 mg

Ragoût de poulet et champignons



Ingrédients

- 8 pièces cuisses de poulet
- 4 c. à soupe beurre
- 3 gousses d'ail, émincées
- 6 tasses de champignons
- 1 tasse de bouillon de poulet
- ½ c. à thé. thym séché
- ½ c. à thé. origan séché
- ½ c. à thé. basilic séché
- ¼ tasse de crème épaisse
- ½ tasse de fromage parmesan, râpé
- 1 cuil. à soupe moutarde de grains entiers

Directions

Préchauffez le four à 200 degrès

Salez et poivrez les cuisses de poulet

Chauffez une casserole allant au four à feu moyen et faire fondre 2 c. à soupe. de beurre.

Ajoutez le poulet, côté peau vers le bas, et faites frire les deux côtés jusqu' à ce qu'ils soient dorés, soit environ 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez.

Faire fondre les 2 c. à soupe restantes. beurre. Ajoutez l'ail, le thym, l'origan, le basilic et les champignons et cuire en remuant de temps à autre. Cuire jusqu' à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 6 minutes, assaisonnez de sel et de poivre, au goût.

Incorporez le bouillon de poulet, puis le poulet dans la poêle.

Versez le tout dans un plat allant au four avec le poulet.

Mettre au four et faire rôtir jusqu' à ce qu'ils soient complètement cuits pendant environ 25 à 30 minutes. Réservez le poulet.

Remettre les sauces dans la casserole d'origine.

Incorporer la crème épaisse, le parmesan et la moutarde. Portez à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter jusqu' à ce que le feu soit légèrement réduit, environ 5 minutes.

Servir le poulet immédiatement, garni du mélange de champignons.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 203; Lipides totaux: 3 g; Glucides: 9 g; Fibres alimentaires: 1,5 g; Sucres: 2,9 g; Protéines: 28 g; Cholestérol: 550 mg; Sodium: 272 mg



Viande grillées aux herbes

Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de London gril maigre,
- tranché finement en bandes
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 oignon rouge émincé
- ¼ tasse de bouillon de boeuf ou d'eau
- persil italien haché

- pincée de romarin
- 1/8 c. à thé de thym
- pincée de sel et poivre

Directions:

Salez et poivrer le boeuf, l'enrobez de sel et le poivrer, puis l'ajoutez à la poêle avec le bouillon de euf.

herbes; cuire jusqu' à ce que le boeuf soit bien cuit. Servir garni de persil.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 201; Lipides totaux: 6,6 g; Glucides: 1,4 g; Fibres alimentaires: 0,4 g; Sucres:

0,6 g; Protéines: 31,7 g; Cholestérol: 89 mg; Sodium: 257 mg

Poulet savoureux à l'origan



o

Rendement: 1 portion

Durée totale: 30 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poitrine de poulet
- ¼ tasse de bouillon de poulet
- 1 cuillère à café d'origan séché
- ¼ cuillerée à café de poudre d'oignon
- ¼ cuillerée à café de poudre d'ail
- pincée de sel et poivre
- ½ tasse de chapelure
-

Directions:

Mélangez les épices sèches avec la chapelure; trempez le poulet dans le bouillon et saupoudrez de mélange Melba.

Ajoutez un plat de cuisson et ajoutez le reste du bouillon; cuire au four à 190 C° pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu' à ce que le tout soit doré et croustillant.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 133; Lipides totaux: 3 g; Glucides: 2,3 g; Fibres alimentaires: 0,8 g; Sucres: 0,6 g; Protéines: 22,8 g; Cholestérol: 64 mg; Sodium: 243 mg

Poulet citronné savoureux



Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poitrine de poulet
- ½ oignon rouge, émincé
- Jus de ½ citron
- pincée de zeste de citron
- pincée de safran
- pincée de coriandre moulue

- pincée de gingembre
- pincée de sel et poivre
- tranches de citron
-

Directions:

Faire tremper le safran dans du jus de citron frais; l'écraser en pâte et ajoutez les épices sèches.

Trempez dans le poulet et frottez les épices restantes dans le poulet; saupoudrez de sel et de poivre et enveloppez dans du papier d'aluminium; placez dans un plat allant au four et recouvrir de tranches de citron et de safran mi. cuire au four à 350 °F (190 C°) pendant environ 20-30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 122; Lipides totaux: 2,6 g; Glucides: 1,9 g; Fibres alimentaires: 0,5 g; Sucres:

0,6 g; Protéines: 21,4 g; Cholestérol: 64 mg; Sodium: 52 mg

Poulet Buffalo



Rendement: 1 portion
Durée totale: 25 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poulet, tranché en lanières
- 4 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 2 cuillères à soupe de sauce piquante
- chapelure
- pincée de sel et poivre noir

Directions:

Faire mariner le poulet dans le jus de citron frais et saler quelques heures, puis enrober de chapelure écrasée; faire revenir dans une poêle jusqu' à ce qu'il soit bien cuit et doré. Mélanger avec le poivre noir et la sauce piquante et servir avec le céleri cru, garni de persil.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 169; Lipides totaux: 3,6 g; Glucides: 1,8 g; Fibres alimentaires: 0,4 g; Sucres: 1,6 g; Protéines: 29,6 g; Cholestérol: 77 mg; Sodium: 869 mg

Galettes de poulet épicées



Rendement: 1 portion
Durée totale: 40 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poitrine de poulet haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ oignon rouge, émincé
- une pincée de poudre d'ail
- une pincée de poudre d'oignon
- pincée de poivre de Cayenne
- pincée de sel et poivre

Directions:

Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients jusqu' à ce qu'ils soient bien mélangés; formez trois galettes et faire frire dans une casserole, en déglaçant avec de l'eau pour garder le poulet humide. Cuire jusqu' à ce que le poulet soit bien cuit et servir.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 114; Lipides totaux: 0,9 g; Glucides: 1,6 g; Fibres alimentaires: 0,4 g; Sucres: 0,6 g; Protéines: 25,2 g; Cholestérol: 63 mg; Sodium: 50 mg

Tacos de boeuf haché



Rendement: 1 portion
Durée totale: 35 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de boeuf haché maigre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ oignon rouge, émincé
- feuilles de laitue
- poivre de Cayenne
- coriandre fraîche hachée
- pincée d'origan séché
- une pincée de poudre d'oignon
- une pincée de poudre d'ail
- pincée de sel et poivre

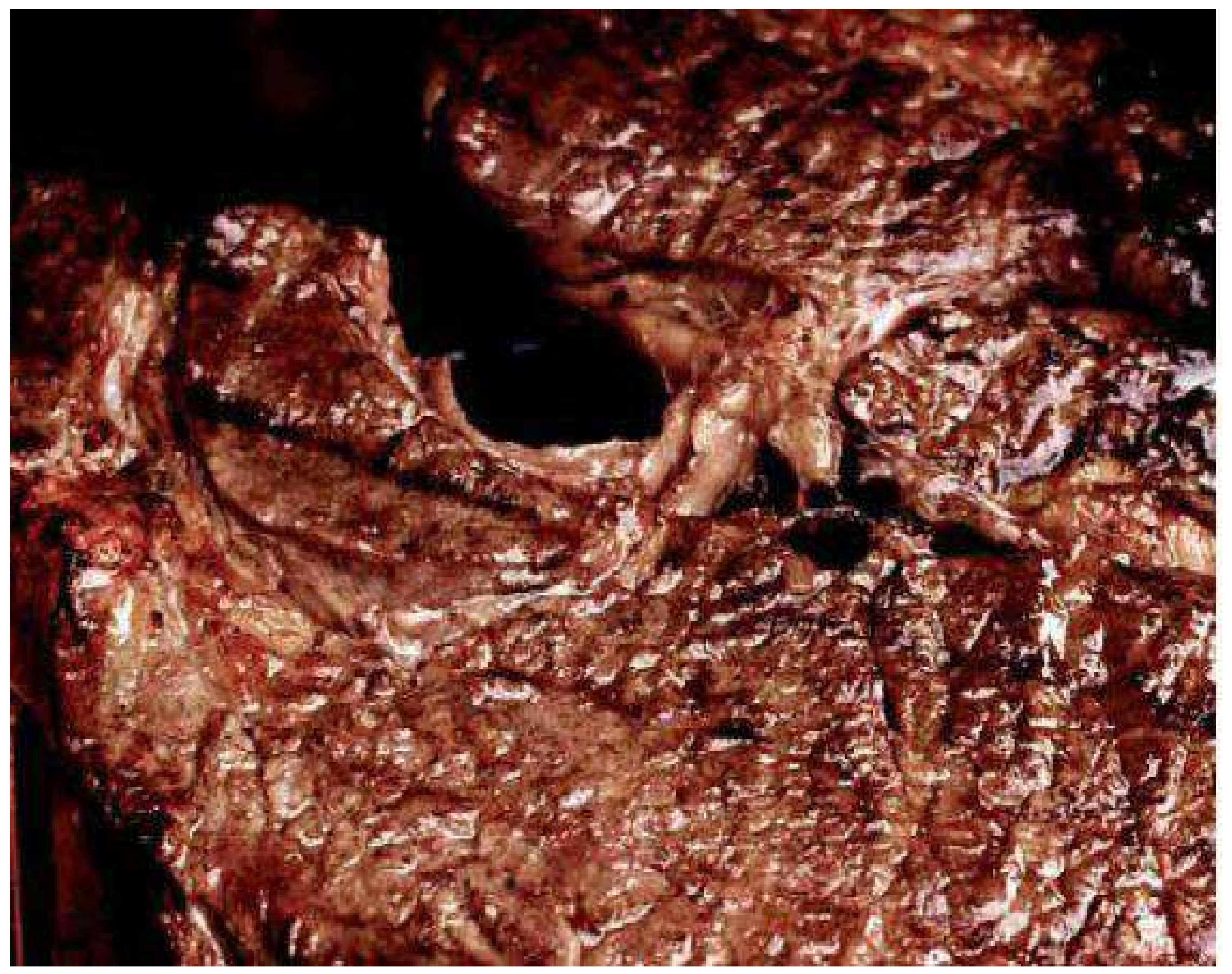
Directions:

Faire revenir le boeuf dans un filet de jus de citron jusqu' à ce qu'il soit doré; ajoutez l'ail, l'oignon et les épices, arrosez et laissez mijoter pendant environ 5 à 10 minutes. Assaisonnez avec du sel et servir en taco dans de la laitue romaine ou de la laitue beurre ou avec un accompagnement de salsa ou de tomates.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 194; Lipides totaux: 6,3 g; Glucides: 1,9 g; Fibres alimentaires: 0,5 g; Sucres: 0,7 g; Protéines: 30,6 g; Cholestérol: 89 mg; Sodium: 67 mg

Steak croûté au poivre



Rendement: 1 portion

Durée totale: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 100 grammes steak maigre
- une pincée de sauce Worcestershire
- pincée de sel et poivre

Directions:

Enfournez la viande jusqu' à ce qu'elle soit tendre et plate; frottez avec le sel et le poivre et cuire à feu vif pendant environ 3 à 5 minutes. Servir garni de sauce Worcestershire et d'oignons caramélisés.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 189; Lipides totaux: 6,2 g; Glucides: 0,2 g; Fibres alimentaires: 0 g; Sucres: 0,1 g; Protéines: 30,4 g; Cholestérol: 89 mg; Sodium: 228 mg

Tilapia aux herbes



Rendement: 1 portion

Durée totale: 25 Minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de poisson tilapia

- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- persil frais
- pincée d'aneth
- pincée de sel et poivre

Directions:

Faire sauter le poisson dans un filet de jus de citron frais et d'eau; incorporer l'ail, l'oignon et les herbes fraîches et cuire jusqu' à ce que le poisson soit bien cuit. Servir garni de persil.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 104; Lipides totaux: 1,2 g; Glucides: 3,7 g; Fibres alimentaires: 0,4 g; Sucres: 1,1 g; Protéines: 19 g; Cholestérol: 49 mg; Sodium: 42 mg

Flétan poché



Rendement: 1 portion
Durée totale: 20 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 10 minutes

Ingrédients

- 100 grammes de flétan
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge haché
- ½ c. à thé de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- pincée de zeste d'orange râpé

- tasse de bouillon de légumes
- pincée de sel et poivre
- pincée de stévia

Directions:

Dans une casserole, chauffez le bouillon et y ajoutez l'ail, l'oignon, le jus de citron et les épices; chez le poisson pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Servir garni de jus de cuisson.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 121; Lipides totaux: 2,4 g; Glucides: 2,7 g; Fibres alimentaires: 0,6 g; Sucres: 1,1 g; Protéines: 21,5 g; Cholestérol: 211 mg; Sodium: 542 mg

Poulet Marinara

o



Rendement: 1 Portions
Durée totale: 75 Minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 65 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de poitrine de poulet désossée, sans peau
- 1 petite tomate, coupée en dés
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de basilic
- ½ c. à thé de poudre de chili
- une pincée de poudre d'ail

- poivre du tableau de bord

Directions:

Préchauffez le four à 350°F (190 C°).

Ajoutez la moitié des tomates en dés dans une cocotte. Saupoudrez le poulet de poudre d'ail, saler et ivrez et laissez mijoter dans la poêle pendant environ 1 à 2 minutes de chaque côté; transférez dans un plat avec les tomates et garnir d'ail haché.

Mélangez le reste des ingrédients dans un petit bol et versez sur le poulet; cuire au four, recouvert de pier d'aluminium, pendant environ 45 à 60 minutes. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 197; Lipides totaux: 6,9 g; Glucides: 7,5 g; Fibres alimentaires: 2,4 g; Sucres: 2,7 g; Protéines: 26,2 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 92 mg

Poulet au four savoureux



Rendement: 4 Portions

Durée totale: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

Ingrédients

- 340 grammes de poitrine de poulet désossée, sans peau
- 1 paquet de stévia
- romarin
- thym
- une pincée de sel marin
- une pincée de poivre

Directions:

Dans un sac de plastique, mélangez tous les ingrédients; bien scellez et bien agiter. Faire griller environ 5 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 162; Lipides totaux: 6,3 g; Glucides: 0 g; Fibres alimentaires: 0 g; Sucres: 0 g; Protéines: 24,6 g; Cholestérol: 76 mg; Sodium: 132 mg

Crevettes croustillantes



Rendement: 1 portion
Durée totale: 30 minutes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 85 grammes de crevettes, coupées en dés
- 5 cuillères à soupe de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 85 grammes de chou râpé
- Une pincée de 5 épices chinoises
- pincée de poudre d'oignon

- ½ paquet de stévia
- pincée de sel et poivre

Directions:

Ajoutez une cuillère à soupe de bouillon dans une poêle et y faire revenir l'ail; incorporer le chou et deux cuillères à soupe de bouillon. Cuire à feu moyen pendant quelques minutes; transférez le chou dans une assiette pendant qu'il est encore croquant et remuer le reste des ingrédients dans la poêle; Faire sauter et retournez le chou. Cuire environ 1-2 minutes.

Information nutritionnelle par portion:

Calories: 140: Lipides totaux: 2 g; Glucides: 7,8 g; Fibres alimentaires: 2,2 g; Sucres: 3,1 g; Protéines: 22,2 g; Cholestérol: 179 mg; Sodium: 696 mg